د. ديزيره سقال

التايكوندو:

فلسفة وحياة



٢٠٢١

د. ديزيره سقال

التايكوندو:

فلسفة وحياة



٢٠٢١

الفصل الأول:

التعريف بالتايكوندو / الرياضة – الفنّ – الفلسفة

١ – التعريف بالتايكوندو: من المعروف أنّ الفنون القتاليّة، أيًّا يكنْ منشؤها، قد قامت على أسس فلسفيّة مستوحاة من الحضارات العريقة الماضية لكلّ بلد من بلدان المنشأ، وتركّزت على قيم محدّدة، نَهَلَت فيها من أعرق تقاليد الشعب المعنيّ، ومن أعماق ضميره القوميّ، فانعكس كلّ هذا في الفنّ القتاليّ المراد تعليمه ونشره.

والتايكوندو فنّ من هذه الفنون القتاليّة، لها مبادئها وأسسها وفلسفتها وروحها، وليست مجرّد رياضة أو هواية يمارسها المرء في أوقات الفراغ، أو من أجل الحفاظ على صحّته، أو للدفاع عن نفسه، أو ما أشبه ذلك.

ويقوم فنّ التايكوندو على أساس حركات اليدين والرِّجْلين الدفاعيّة والهجوميّة، ويتميّز بتركيزه على الركلات، وعلوّها، وقوّتها، وسرعتها.

والتفسير الأشيع للفظة تايكوندو هو أنّها "فنّ استعمال اليدين والرِّجْلين". ولكن هذه اللفظة تتألّف من ثلاثة أقسام:

١ – تاي Tae: وتعني القفز عاليًا، أو الضرب بالقدم والرَّكْل.

٢ – كـوان kwon: وتعـني القبضَـة، أو اسـتعمال القبضة للهجوم أو الدفاع.

٣ – دو do: وتعني الفنّ والطريقة.

وعلى هذا الأساس فإنّ اجتماع هذه الأقسام اللفظيّة الثلاثة في لفظة "تايكوندو" يعني: فنّ استعمال اليدين والرِّجْلين. وقد يعني أيضًا: "فنّ القتال بلا سلاح". وهي فنّ كوريّ في أساسه، تطوّر مع الزمن حتّى صار على ما هو عليه اليوم، وهو من أبرز الفنون القتاليّة في العالم.

٢ – روح التايكوندو: غالبًا ما نقع في التباس بين لفظتي "فكر" و"روح". وفي الحقيقة فإنّ بين اللفظتين فارقًا معنويًّا مهمًّا، لأنّ لفظة "فكر" تمثّل لنا النشاط غير المادّيّ الذي يقوم به العقل والخيال البشريّين، أي التفكير، في حين أنّ الكلمة "روح" يراد بها هنا الذكاء غير المادّيّ الذي يجعل التفكير الإنسانيّ قائمًا على أساس القيم. فالقيم والارتباط بها هنا هو الذي يميّز الفكر عن الروح خصوصًا.

والمقصود بـ"روح التايكوندو" تفكير الإنسان المنتظم ونظامه المستمَدَّين من تدريب التايكوندو، وذلك حين يكتسب الإنسان قدرة على تقويم الأمور بشكل صحيح، وعلى التصرّف بفاعليّة وتصميم، نتيجة التمرين المستمرّ. وينعكس هذا على حياة الإنسان كلّها، فإذا واجه صعوبة ما عرف كيف يتصرّف، وكيف يجعل عملَه سليمًا.

وتقوم روح التايكوندو على ثلاثة أشياء، هي: التقنيّة، والفنّ، والفلسفة (المرتبطة بالقيم التقليديّة).

٣ – علاقة التمرين المستمر بروح التايكوندو: يمكننا أن نعتبر أنّ امتلاك التقنية والمهارة أمر أساسيّ في التايكوندو، ولا غنى عنه؛ ذلك لأنّ كلّ القيم التي يقوم عليها هذا الفنّ القتاليّ تنطلق من التقنيّة والمهارة واكتسابهما. وهكذا، فإنّ "روح التايكوندو" تبدأ من هنا، وتتفتّح من خلالهما، وتتكامل.

وفي الواقع، فإنّ تلميذ التايكوندو يقوم بتمرين مستمر، ويبذل في خلاله مجهودًا قويًّا من أجل الحصول على مهارة تتطور باستمرار؛ كما يؤدّي النماذج (البومسيات poomses) التي لها خلفيّة فلسفيّة من أجل تطوير مهارته، والارتقاء من مستوى إلى مستوى أعلى، ويمارس القتال الحر fight والقتال المتَّفَق عليه sparring، والدفاع عن النفس.

ولعلّ الحركات الني تعتبر ردّات فعل هي من أبرز مرتكزات المهارة والتقنيّة في التايكوندو، لأنّ خلفيّتها قائمة على أساس تأثّر الإنسان بمحيطه، والتفاعل معه، والتواصل مع كلّ فعل فيه، ووعي هذا الفعل. وهكذا، فإنّ تلميذ التايكوندو يبدأ تدريبه بالتركيز على ردّ الفعل في المرحلة الأولى، حتى يصل إلى وعي تامّ بالمحيط، وبقدرة واضحة على التفاعل معه بإرادة، فتغدو حركاته اللاإراديّة (وهي الحركات القائمة على ردّ الفعل) جزءًا من حركاته عمومًا، ومن تقنيّته

ومهارته، من غير أن يحتاج إلى التفكير فيها، لأنها قد باتت جزءًا طبيعيًّا من تصرفاته.

وعلى هذا، يصير التفاعل، تدريجيًّا، بين ممارِس التايكوندو وبيئته طبيعيًّا وبديهيًّا، ويتمكّن، بالتالي، من السيطرة على محيطه، من خلال تملّكه التامّ لتقنيّة هذا الفنّ الرياضيّ. ولكن لكي نصل إلى هذه الحال، لا بدّ من التمرين الجدّي والمستمرّ، الذي يطوّر العضلات والذهن في آن: يطوّر العضلات، فتصير أقوى لتأدية الحركات، وبالتالي لامتلاك المهارة والتقنيّة؛ ويطوّر الذهن، فيصير أقدر على التركيز والتكيُّف مع واقع الحال التي نكون فيها.

وتقوم روح التايكوندو على المبدإ الإنسانيّ الأساسيّ: **التطوّر**؛[1] وهو مبدأ لا يمكن أن نصل إليه إلّا بالمواظبة على التدريب، كما رأينا. من هنا، نجمع بين الأسس الثلاثة التي تقوم عليها "روح التايكوندو":

١ – التقنيّة (المهارة): ونصل إليها، كما ذكرنا قبل قليل، بالتمرين المستمرّ لتحسين الأداء، وامتلاك القوّة الجسديّة (قوّة العضلات والسرعة واللياقة البدنيّة)،

---

[1] – هذا التطوّر، في الفلسفات الشرقيّة، يبدأ بالجسد، ليمتدّ إلى الروح، وعندها يبدأ الإنسان بالتسامي؛ لهذا السبب نجد أنّ البومسي الأخيرة من بومسيات التايكوندو بنظام الاتحاد العالميّ WTF يدعى "إيليو" Ilio، أي الإشراق، والمقصود يه هو الإشراق الروحيّ بشكل خاصّ.

والقـوّة الذهنيّـة الكافيـة (التركيـز وسـرعة البديهـة والتصرّف).

٢ – والفنّ: الذي يصير روحًا من الجمال المتكامل، يستغرق مجموع الحركات والتقنيّة والأداء. فإذا نظرت إلى حركات اللاعب الماهر وجدتها متناسقةً، دقيقةً، سريعةً، ما يعطيها جمالًا خاصًّا.

٣ – والفلسـفة: الـتي تكتمـل في مبـدإ التايكونـدو الأسمى: التطوّر، وهو مبدأ يقود إلى التناغم التامّ بين الفكريّ والجسديّ، أي بين الروح والمادّة. وفي هذا المعنى أيضًا نجد مفهوم الفنّ، ونموّ التقنيّة. بكلمة أخرى، المقصود بالتطوّر هو الوصول تدريجيًّا إلى حال من التوحُّد بين قوّتنا المادّيّة وقوانا الروحيّة، وجمعهما معًا حتى لا انفصام بينهما، من أجل تكامل الحياة فينا. ولعلّ هذا الأمر يظهر تأثرًا واضحًا بالفلسفتين البوذيّة والكونفوشيّة بشكل خاصّ.[١]

[١] – الفلسفة البوذيّة (أي تلك التي أرسى دعائمها بوذا) تقوم على تحليل العالم بظواهره الطبيعيّة بطريقة منطقيّة، وعلى تدريب النفس لترتقي شيئًا فشيئًا، وتتسامى في طريق الحكمة، مراعية مبدأ الزهد والتقشّف، من أجل تحرير العقل من قيود الجسد، ولكنّ الجسد السليم هو الذي يمكن أن يفيد الروح في تساميها، لأنّ هذا التسامي لا يتمّ من غير أداة سليمة، بشرط ألّا تسيطر الأداة على الروح.

لقد كان همّ كورية، عبر الزمن، أن تدافع عن نفسها، وتتنبّه إلى أطماع جارتيها: اليابان، والصين. لذلك روّجت بين الناس روحًا دفاعيّة قوميّة، تقوم على أساس فلسفة "سيون" التقليديّة. وتبنّى المقاتلون الكوريّون هذه الروح على أنّها "روح قتاليّة" martial spirit، وتجلّى هذا في منظّمة شباب "هوا رانغ" (هوا رانغ دو) التي ظهرت خلال حكم سلالة سيللا، والتي ضحّى شبابها بأنفسهم في سبيل الدفاع عن وطنهم وملكهم، على اعتبار أنّ شعارهم كان: "لا تراجع في القتال". وقد أسهم هؤلاء في إسقاط المملكتين الأخريين: كوغوريو وبايكجي من أجل توحيد كورية، وتحدّر منهم أساس "روح التايكوندو".

وقد كانت بعض الآراء الفلسفية الأخرى، إلى جانب فلسفة "سيون" وروحها، مثّلت أدوارها في صياغة "روح التايكوندو"، كفلسفة سيو كيونغ داك Seo Kyong-Duk الذي قال بمبدإ "الطاقة الروحيّة المنبِّهَة"، وهي الطاقة التي من شأنها أن تنبّه كلَّ ما في الإنسان؛ وفلسفة يي توي غي Yi Toi Gye الذي قال بمبدإ

أمّا الكونفوشيّة فمنسوبة إلى الفيلسوف الصينيّ كونفوشيوس، وتقوم على الأخلاق والآداب، وطريقة إدارة الحياة العامّة مع التقيّد بهما. وهي تدور حول وحدة الذات الفرديّة للإنسان والإله، ويمكن أن يتمّ هذا من خلال التأمّل في نظام الكون؛ لذا يكون اكتساب الحكمة أمرًا جوهريًّا في الكونفوشيّة، تمامًا كما هي الحال في البوذيّة.

"الطاقة الروحيّة الصراعيّة"[١] المتجلّية في قوى الفكر الأربعة: النزعة إلى الخير، والاستقامة، واللياقة، والحكمة؛ كما تتجلّى في السبعة الأحاسيس: السعادة، والغضب، والأسف، واللذة، والحب، والرذيلة، والجشع. وقد أثّرت فلسفة يول غوك Yul Gok[٢] الذي كان لقبه "كونفوشيوس كورية" في تطوير "روح التايكوندو"، ودعا إلى التطوّر الذاتي من أجل حياة نقيّة، صافية، وإلى النزاهة، والتعلُّم المستمرّ من أجل تطوير الذات والارتقاء بالروح.

وعلى هذا، فإنّ التايكوندو قد أخذت من الفلسفات المذكورة، وأضافت إليها ما يناسبها من فلسفة الديانات: البوذيّة (التي أخذت منها مبدأ الوعي القوميّ)، والكونفوشيّة (التي أخذت منها مبدأ الوفاء البَنَوِيّ والطهارة)، والتاويّة[٣] (التي أخذت منها الأداء التكتيكيّ). لذا يمكننا أن نقول إنّ فنّ التايكوندو التقليديّ لا يهدف إلى اكتساب القوّة والمهارة من أجل الدفاع عن النفس وحسب، بل يهدف أيضًا إلى تطوير نفوسنا وتحسينها عن طريق

---

١ – هناك أنموذج Hyung تاكوندو في الاتحاد العالمي للتايكوندو ITF يحمل اسمه، وهو الأنموذج السابع.

٢ – هناك أنموذج Hyung تاكوندو في الاتحاد العالمي للتايكوندو ITF يحمل اسمه، وهو الأنموذج الخامس.

٣ – التاويّة تقليد صيني فلسفيّ، تدعو إلى العيش بوئام مع التاو، وهو مبدأ كلّ شيء، يحتوي على السلب والإيجاب، وتختلف مع الكونفوشيّة في عدم تركيزها على النظام الاجتماعيّ والطقوس الجامدة.

نذرها لنصرة العدالة ، واحترام المسؤوليّات والنهوض بها، ونشر فكرة المساواة الإنسانيّة.

٤ – التايكوندو والقيم: تقوم التايكوندو على محورين أساسيّين: الروح القتاليّة martialism، وروح القيم morality التي تقترن بالفنّ، ويقال لها "دو" do. وذلك لأنّ التايكوندو تنمّي الروح بممارسة التمرين الذي يصير، مع الوقت، ضربًا من الطقس ritual لارتباطه بقيم عليا، وإحالته إليها. فليس التمرين من أجل اكتساب المهارة فقط، بل من أجل الوصول إلى حال التكامل بين الذهن والجسد. والجمع بين التمرين (الروح القتاليّة) والقيم (روح القيم) يقال له: تشونغ chong.

من هنا، يمكننا أن نقول إنّ التايكوندو تربية تقوم على فلسفة خاصّة، ركيزتها الأولى "القيم القتاليّة" التي تجعل الإنسان يمتلك طريقة تصرّف وتفكير سويّين، وأساسها التواضع، وحبّ الآخرين.

وفي مجال الفلسفة فإنّ الـ"دو" كان هو في الأساس. وهو المبدأ الذي يخترق كلّ شيء، لأنّه أعلى من كلّ تمييز، ، فليس هو جزءًا أو تابعًا، ولا هو كلٌّ، أيّ مجموعة أجزاء متكاملة، وليست فيه أجزاء. وهو في أصل التايكوندو.

ويمكن أن نقسم التايكوندو قسمين:

١ – قيم عمليّة: تتفتّح وتنمو من خلال الحركات الأساسيّة (الردّات، واللكمات، والركلات، واللكمات...) التي تتميّز بها تقنيّة

كلّ تلميذ تايكوندو، ومن خلال المبادئ العامّة التي تحكم هذه التقنيّات (وخصوصًا الفعل وردّ الفعل، والهجوم والدفاع).

٢ – وقيم فكرية: وتقوم على الأسس الثلاثة الأساسيّة للتايكوندو، أي: التقنيّة، والفنّ، والفلسفة.

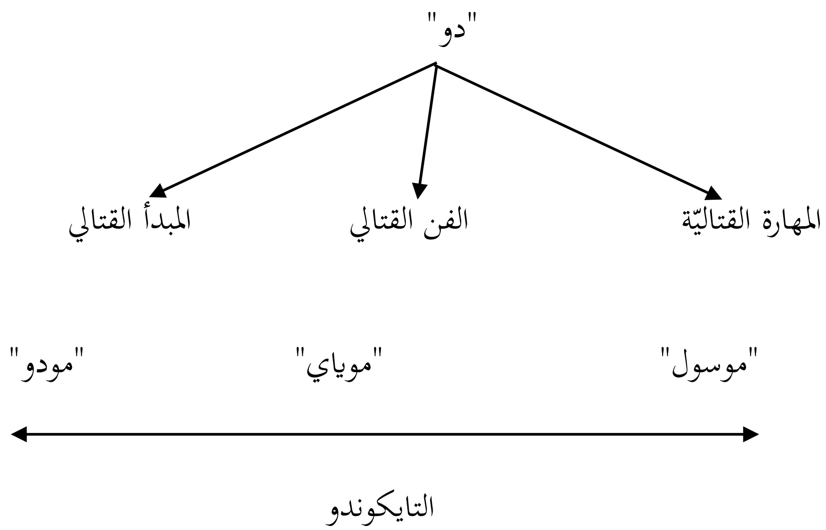
وعلى هذا، فإنّ التعبير العمليّ عن التايكوندو قد استوحى مبادئه أساسًا من مظاهر التدريب التطبيقيّة، لأنّ حركات الأيدي العارية، والركلات، والدفاع عن النفس، وتمارين اللياقة البدنيّة، كانت كلّها الفوائد التدريبيّة العمليّة للتايكوندو. ولهذا السبب، فإنّ مثال التايكوندو الأعلى العمليّ يقال له: **"موسول"** Musool (**أي: المهارة القتاليّة**)، ونعني بها كلّ المهارات التي تسمح لتلميذ التايكوندو (كلٌّ بحسب مستواه) بأن يسيطر على خصمه ويتغلّب عليه.

أمّا الفنّ فقوامه الجمع بين الفكر والروح، وبين المادّيّ والروحيّ، والتعبير عنهما بفعلٍ ما يُظهر هذا الاتّفاق الذي لا ينفصم. وعندما يخصّص المرء كلًّا من الجسد والروح لتطوير التايكوندو، فيه فإنّه يشعر بقدرته على التحقيق، بمعزل عن الاعتبارات التطبيقيّة لتطوير التقنيات. ونسمّي فعل ذوبان الاهتمام بالتدريب في إرادة تطوير كامل مهارات التايكوندو "مبدأ **موياي** muyae (**الفن القتالي**). وهكذا فإن هذا المبدأ يؤمّن لنا التناغم

المنشود بين الجسد والفكر، لكي تصير المهارات القتاليّة فنًّا، أي جماليّة مرتبطة بخلفيّة من القيم، لا انفصام فيه بين الماديّ والروحيّ.

وثمّة مبدأ ثالث مهمّ، يكمل مبادئ التايكوندو، يقال له: **"مودو"** mudo (**المبدأ القتاليّ**)، وهو يعني بلوغ الحقيقة المطلقة وتحقيق روح القيم (أي الـ"دو") التي تعلو على "الفنّ القتاليّ".

ولكنّنا نلفت إلى انّ التمييز بين هذه المبادئ الثلاثة، أي: الـ"موسول" musool (المهارة القتاليّة)، والـ"موييي" muyae (الفنّ القتاليّ)، والـ"مودو" mudo (المبدأ القتاليّ)، لا بدّ من أن يزول في مرحلة معيّنة، فتتّحد المبادئ الثلاثة في التايكوندو معًا، وتزول الفوارق بينها. وعلى هذا، فإنّ "روح القيم" أي الـ"دو" التي تشمل المبادئ الثلاثة المذكورة، لا بدّ من أن تظهر تلقائيًّا، شيئًا فشيئًا، عبر ممارسة التايكوندو. فـ"الفن القتاليّ" لا يظهر فعلًا إلّا إذا ظهرت "المهارة القتاليّة"، وبذلك فهو مرتبط بها، و"المبدأ القتالي" لا يتجلّى إلا من خلال الـ"مهارة القتاليّة" و"الفن القتالي". أمّا الـ"دو" فالفنّ المرتبط بالقيم، ومن هنا فهو القيم المتجلّية في الفنّ؛ وهو أساس كلّ شيء. والتمييز الذي نشير إليه بين الأركان الثلاثة المذكورة ليس إلّا تمييزًا نظريًّا، ولا وجود له في الواقع، ولا سيّما حين يصير تلميذ التايكوندو في مرحلة متقدّمة:



ففـي كـلّ مظهـر مـن مظـاهر التايكونـدو، نجـد هـذه المبـادئ الثلاثـة المتحـدّة في "روح القـيم" (أي: الـ"دو"). وفي الواقـع إذا كـان معـنى "تاي" الضـرب بالرِّجْـل، أو القفـز، ومعـنى "كْـوان" الضـرب بالقبضة (ويعني أيضا: المعركة والقتال)، فإن التايكوندو لا تعني فقط مبدأ حركة الإنسان الدفاعيّة والهجوميّة بكلّ أقسام جسده، بل تعني أيضًـا، ومـن خـلال مـا ذكرنا، الطريق نحو عـالم مـن السـلام، حيث الأحكـام الـتي لا مسـوّغ لهـا تُـدان وتُضـرَب بقـوّة. فلـيس المهـمّ في التايكوندو أن نتعلّم الدفاع عن النفس وحسب، بل أن نقيم العدالة والسلام في الأرض. بهذا المعنى فإنّ تلميذ التايكوندو هو داعية سلام وعدالة أوّلًا.

٥ – نظام التايكوندو: للتايكوندو أنظمة محدّدة، كرياضة قتاليّة، وكفـنٍّ قتـاليّ، يقـوم علـى أساسـها، ولا بـدّ منهـا ليتكامـل. ويمكـن أن نختصر أنظمته بأربعة، هي التالية:

١ – النماذج، أو البومسي poomse، وهي ترتكز على فلسفة خاصّة سنتناولها في مرحلة لاحقة من هذا الكتاب.

٢ – القتال: وهو أربعة أنواع رئيسة: القتال المتّفق عليه sparring: بخطوة واحدة، أو بخطوتين، أو بثلاث خطوات؛ والقتال الحرّ free fight.

٣ – الدفاع عن النفس، وقد يشتمل على حركات من بعض الفنون القتاليّة الأخرى، بالإضافة إلى حركات التايكوندو، كالجودو، أو الهابكيدو، أو الآيكيدو، أو غيرها...

٤ – التكسير.

٦ – أخلاق التايكوندو: انطلاقًا مما ذكرنا قبل قليل، يمكننا أن نفهم أخلاقيّة التايكوندو وطبيعة قيمها. فهما يتمحوَران حول الخير والشرّ، والظلم والعدالة، والحرب والسلام، والعدوانيّة والمسالمة.

ولا يهدف ممارس هذه الرياضة إلى أذيّة الآخرين في القتال (لهذا السبب نجد المتقاتلين في المباريات يلبسون الدروع للوقاية، أو يتجنّبون الضرب بقوّة على الرأس). وعلى هذا، فإنّ التايكوندو ليس رياضة هدّامة؛ فأَنْ نشترك في مباراة لا يعني أنّنا نريد أن نسبب الأذى لخصمنا من أجل الربح، بل يعني أن ندخل في اختبار للقوّة والمهارة التي صرنا عليها، مادّيًّا ومعنويًّا. ويستطيع لاعبو التايكوندو أن يحسّنوا أنفسَهم، على الصعيدين الجسديّ والنفسيّ، من خلال التمرين المستمرّ. أمّا الهدف الأبعد من ممارسة هذه الرياضة فهو،

كما أشرنا، بلوغ مرحلة من التناغم التامّ بين ما هو مادّي فينا وما هو فكريّ وروحيّ، وبين الذات والطبيعة، وبين الحركة التي نؤدّي، والروح التي تكمن وراءها، والمبدأ الذي يسيّر الكلّ. ويتمّ بلوغ هذه الحال عن طريق السيطرة على قوى الخير والشر، أي الإيجاب والسلب فينا (وبالتالي: الين واليانغ): لأنّ ممارس التايكوندو يعرف كيف يتصرّف في الحالات جميع.

وليس الهدف من التايكوندو (وغيرها من الفنون القتاليّة التقليديّة) إثبات المقدرة على حماية الذات من الأخطار، والدفاع عن النفس وحسب، بل إنّ التايكوندو تربية، أي **طريقة عيش وتفكير**، فإنّ ممارستها تعطي التلميذ ثقة أكبر بالنفس، من غير أن يكون متكبِّرًا أو متبجِّحًا.

٧ – طبيعة مباراة التايكوندو: من طبيعة البشر أن يتباروا ليظهروا مستوى قوّة كلّ منهم، ومقدرته في الدفاع عن نفسه والتغلّب على سواه. فطبيعة المباراة هي اكتشاف الأفضل في مجال ما. والمباريات القتاليّة هي من أجل التعرّف إلى مستوى قوّة كلّ فرد من الأفراد المشتركين.

هكذا، كان لا بدّ للتايكوندو من أن تتطوّر كشكل من أشكال المباريات التي تعتمد على المهارة الشخصيّة المميّزة، كما تعتمد على أفعال القوّة، إلى جانب كونها فلسفةً وفنًّا. وقد قاد كلٌّ مِن مَيل الإنسان إلى تحسين مهاراته في القتال والدفاع عن النفس،

وميوله الرياضيّة، وحسه بالمسؤوليّة، وشعوره باللذة، إلى تطوير مفهوم التايكوندو. ولكنّ التطوّر الفعليّ أصاب الحركات والتقنيّات خصوصًا، وظلّ المفهوم الفلسفيّ والمبدإ القيميّ إياهما، أي أَنَّهما ظلّت، في بعدها الفكريّ، فلسفة وتربية تقليديّتين.

وبما أنّ التايكوندو قد تطوّرت كفنّ من الفنون القتاليّة، فإنّها قد نَهَلَت من قيم المباراة. ولعلّ أهم ما في المباراة ثلاثة أشياء: القوّة، والسرعة، والدقّة. ومن هنا استوحت التايكوندو شِعارَها الأولمبيّ: "أسرَع، أرقَى، أقوى."

وتشجّع مباريات التايكوندو على تحسين القدرات الإنسانيّة، لأنّها، كما سبق أن ذكرنا غيرَ مرّة، ضرب من التربية والتنشئة، ولكنّها تتكوّن عن طريق التمرين المستمرّ، وفي أثناء ممارسة مهاراتنا على أسس تقليديّة خلال الجولات القتاليّة. ويعتمد الفوز في المباراة على هذا الأمر بالتحديد: أي على المهارة، والتطوّر المستمرّ، والالتزام بالقيم والمبادئ. فلا بدّ للاّعب من أن يكون ماهرًا في اللعب، إذا أراد أن يكسب، ولا بدّ له من أن يطوّر تقنيّته وحركاته بشكل مستمرّ، كما لا بدّ له من أن يلتزم بقيم التايكوندو، ويظهر هذا بشكل رمزيّ في الالتزام الصارم بأنظمة المباراة وقوانينها. أمّا المكان الذي تجري فيه المباراة فمكان يتعلّم فيه المرءُ كيف يصل إلى التناغم وتطوير الفكر والروح والجسد من خلال معرفةِ حقيقة نفوسنا.

والهدف الأسمى لممارسة التايكوندو هو الوصول إلى حال فكريّة يكون فيها التلميذ واعيًا لتغيُّر مظاهر المباريات، والتفاعل مع شروط البيئة التي قد تتغير باستمرار، والتصرُّف على هذا الأساس بالشكل المناسب؛ وفي هذا ممارسة لمبدإ ردّ الفعل. وتكمن هنا مهارة المرء المكتَسَبَة في الهجوم والدفاع.

ولعلّ جذور فكرة المباراة قديمة، تعود إلى نشأة الشعب الكوريّ. فلقد عانى هذا الشعب الكوارث الطبيعيّة، والمصاعب في حياته، ككلّ شعب من الشعوب. ونجده قد نسب إلى أشياء الطبيعة وظواهرها قوى روحيّة، كما فعل أكثر الشعوب القديمة،[١] كالهواء، والمطر، والرعد، والشمس، والقمر، وغيرها؛ ثمّ انبثقتْ من هذا المفهوم فلسفة قديمة (عندما آمنوا بفكرة "إله السماء" ودعوه "سيون" Seon)، سموها فلسفة "سيون"، صارت أساس الفلسفة الكوريّة، ومهّدت الطريق أمام البوذيّة لتتغلغل بسهولة إلى قلب الشعب الكوري، مع الراهب وون هُيو" Won Hyo، ثمّ الكونفوشيّة، فاعتنقهما الكوريّون، نابذين الأنانيّة، مكرّسين أنفسَهم لخدمة بلادهم ومجتمعهم. وتمثّل المبدأ الكوري الأسمى بالولاء للوطن.

٨ – خاتمة: من هنا نجد أنّ مفهوم المباراة يقوم أوّلًا على مبدأ غريزة البقاء، وهي ضرب من الغريزة في الإنسان وفي سواه من

---

١ – فعل وثنيّو الإغريق هذا، منذ عصورهم القديمة، عندما نسبوا إلى الآلهة قوى طبيعيّة مثّلت معنى السببيّة في حدوث الأشياء العظيمة، ونظّموا فكرة الآلهة كما يُنَظّم المجتمع.

المخلوقات، وعلى الدفاع عن النفس باليد العارية وبالمهارات القتاليّة. وهنا نجد أيضا مبدأ الفعل وردّ الفعل: لأنّ المخلوق الذي يدافع عن نفسه حين يشعر بخطر يهدّد حياته هو، من جهة، ضرب من ضروب ردّ الفعل، ومن جهة أخرى، تصرّف على أساس الإحساس بالبيئة وبمتطلّباتها، تمامًا كما يتصرّف المرء الذي يجد نفسه وسط حلبة القتال في أثناء المباراة. وما لبثت هذه الفكرة أن تطوّرت لتصير فنًّا قتاليًّا، خلال حكم ثلاث سلالات كوريّة هي: سيللا، وكوغوريو، وبايكجي. فكيف كان هذا التاريخ؟

الفصل الثاني:
تاريخ التايكوندو واتّحاداتها

١ - لمحة عن تاريخ كورية: كانت كورية، منذ تاريخها القديم، عرضة لغزوات العديد من الشعوب القادمة من خارجها، ولا سيّما من البلدان المجاورة، كالصين واليابان ومنغولية. ولعلّ أكثر المهاجمين كانوا البرابرة، نخصّ بالذكر منهم الشعوب المغوليّة - المنشوريّة، منذ القرن الرابع قبل الميلاد، وحتّى القرن الرابع عشر الميلاديّ.

وكان سكان الساحل الكوريّ يشكّلون صلةَ وصل بين الصين واليابان. ثمّ ما لبثت التفاعلات الحضاريّة مع هاتين الدولتين أن انتشرت في كورية. وفي القرن السادس عشر كان على الكوريين أن يحاربوا الاحتلال اليابانيّ؛ بيدَ أنّ هذا الاحتلال ما لبث أن عاد في القرن التاسع عشر، ترافقه أطماع الدول الطامحة إلى اختراق تلك المنطقة، وأعلنت اليابان ضمّ كورية إلى أمبراطوريّتها، في العام ١٩١٠ م، فناضل الكوريّون نضالًا مريرًا من أجل تحرير بلادهم من هذا الضمّ الذي استمر حتّى العام ١٩٤٥ م، أي حتّى انتهاء الحرب العالميّة الثانية، وانهزام اليابان فيها.

٢ - تاريخ التايكوندو في كورية قبل مملكة كوريو: تعود أقدم الدلالات إلى فنّ التايكوندو في كورية إلى حوالَ العام ٥٠ ق. م. وكانت أقدم أشكال هذا الفنّ القتالي الكوريّ تُعرَف باسم "تايكيون" Tae Kyon. ولعلّ الدلالة على أنّ الفنون القتاليّة كانت تمارَس في كورية منذ ذلك الوقت هو الرسوم القديمة التي عُثر عليها على بعض الجدران، والتي يمثّل كلّ منها رجلين في أوضاع قتاليّة معيّنة. لكنّ بعض البحّاثة يُنكِر هذا، معتبرًا أنّ الأوضاع التي تظهر في الصور هي أوضاعُ رقص، وخطوات رقص، وليست أوضاعًا قتاليّة بالضرورة.

ومن المعروف أن السكّان الكوريّين قد ظهروا ظهورًا جليًّا في التاريخ منذ القرن الخامس قبل الميلاد مع الحضارة النيوليّة. ويبدو أنّهم قد قدموا من الصين ومنشورية. وتقول أسطورة كوريّة قديمة إنّ شخصًا متحدِّرًا من نسل هان - أونغ Han-Ung هو تان - غون Tan-Gun لازمه دبّ أسطوريّ تحوّل إلى امرأة، منذ حوال خمسة آلاف سنة، قد أسّس دولة جوسون Djoson، ومعنى اللفظة "الصباح الهادئ". ثمّ صارت لهذه الدولة علاقات بكي - جا Ki-Dja، وهي دولة صينيّة الأصل، تحدّر منها جون Djun، ثمّ خلعه عن عرشه حوال العام ١٩٧ ق. م وي - مان Wi-man.

وعندما تسلّم أو - غو U-go ابن الملك وي - مان العرش، أسّس الأمبراطور الصينيّ وو Wu، وهو من سلالة هان Han

الصينيّة في شمال شبه الجزيرة الكوريّة، ولاية تشانغ هاي Tsang-hai حوال العام ١٢٨ ق. م، ولكنّ هذه الولاية لم تعمّر أكثر من ثلاث سنوات. ثم تمكّن هذا الأمبراطور، بعد حوال عشرين سنة (أي حوال العام ١٠٨ ق. م) من إخضاع قسم كبير من شبه الجزيرة الكوريّة الشماليّة، وجعل فيه أربع ولايات، هي: لو - لانغ Lo-lang، وهيوان - تو Hiuan-tou، ولين - تون Lin-toun، وتشين - فان Tchen-fan، وانتقلت الحضارة الصينيّة إلى تلك الولايات الأربع.

أيّد تان - غون مبدأ "الروح الإنسانيّة العالميّة" (هونغيك - إينغان hongik-ingan)، ومبدأ "عقلنة الحياة الإنسانيّة" (جايسي - إيهوا jaese-ihwa)، وذلك خلال عهد تشوسون Chuson، فتشكّلت من هذا نواة "روح التايكوندو" الأولى؛ ثمّ نما مبدأ "الروح الإنسانيّة العالميّة" (هونغيك - إينغان)، من خلال فلسفة "سيون"، في عهد سلالة كوغوريو أوّلًا، ثمّ في عهد سلالة سيللا مع جماعة "هوا رانغ" Hwa Rang، المتأثّرة بالبوذيّة وتعاليمها، وبالكونفوشيّة والتاويّة من بعد.

ولكنّ ممالكَ ثلاثة على جانب كبير من الأهمّيّة في تاريخ التايكوندو، وفي تاريخ كورية عمومًا، ظهرت في شبه الجزيرة الكوريّة، منذ القرن الأوّل قبل الميلاد، هي الآتية:

١ - مملكة كوغوريو Koguryo: في الشمال.
تأسّست حوالَ العام ٣٧ ق. م قرب حوض نهر تونغ

- كيا - كيانغ Tong-kia-kiang الأسفل بمنشورية، ثمّ سيطرت على شمال البلاد، وانتهى حكمها حوال العام ٦٦٨ م.

٢ - مملكة بايكجي Paekji: تأسّست في العام ١٨ ق. م، واستقرّت جنوبي غربي شبه الجزيرة الكوريّة، وسقطت حوال العام ٦٧٠ م.

٣ - مملكة سيللا Silla: تأسّست في العام ٥٧ ق. م، واستقرّت في الجنوب الشرقيّ من شبه الجزيرة الكوريّة، وسقطت حوال العام ٩٣٦ م.

اصطدمت سلالة كوغوريو، منذ تأسيسها، بالنفوذ الصينيّ، بفعل مقرّها؛ بيدّ أنّها تمكّنت من سحق الولايات الأربعة الصينيّة التي أقيمت في شمال البلاد. وهكذا دخلت هذه المملكة في صراع مستمرّ مع المملكتين الأخريين: سيللا وبايكجي، من أجل السيطرة على الجنوب. غير أنّ الأمر ما لبث أن حُسِم لصالح سلالة سيللا التي تمكّنت من القضاء على كلّ من كوغوريو في العام ٦٦٨ م، وبايكجي في العام ٦٧٠ م. بمساعدة جيش تانغ Tang الصينيّ، ووحّدت كورية للمرّة الأولى في مملكة واحدة. لكنّ المملكتين المدحورتين نَقلتا إلى اليابان الحضارة الصينيّة، فظهرت فيها، على سبيل المثال، الحروفُ الصينيّة، منذ بداية القرن الخامس الميلاديّ، متأثّرة بأحرف بايكجي الصينيّة الأولى.

وقد مثّلت جماعة الشباب "هوا رانغ دو" دورًا كبيرًا في عمليّة توحيد كورية. وكانت هذه المجموعة عبارة عن نخبة من الشباب النبلاء، نشأت تنشئة عسكريّة صارمة، معتنقة البوذيّة، ونذرت نفسها لتطوير الذهن والجسد، ولخدمة مملكة سيللا. ولعلّ أفضل ترجمة لـ"هوا رانغ دو" هي: "الشباب المزهر"، أو "زهرة الشباب" أي خيرتهم (هوا = زهرة - رانغ = شباب).

وكان لهذه المجموعة ميثاق شرف لا تتخلّى عنه، يشكل سلّم القيم التي تتمسّك بها. وكانت تمارس أشكالًا متعّددة من الفنون القتاليّة، من بينها التايكيون، والسو باك دو Soo Bakh Do. أمّا ميثاق الشرف المذكور فهو الخلفيّة الفلسفيّة للتايكوندو الحديثة. وقد ركّز شباب "هوا رانغ" على ثلاث فضائل: الوفاء، والإخلاص البَنَوِيّ، والعِوَل، أي التَوَكُّل والاعتماد (وهنا المقصود الاعتماد عليهم إذا أُوكِلَت إليهم مهمّة ما، أي أن يكونوا جديرين بهذا الاعتماد وبالنهوض بالمسؤوليّة).

ويقوم مبدأ "الروح الإنسانيّة العالميّة" على احترام الحياة، ولا سيّما الحياة الإنسانيّة. لذلك كان هؤلاء الشباب لا يأخذون حياة بشريّة إلّا إذا كانوا مضطرين إلى هذا، أو من أجل الحفاظ على حياة أخرى، ولا سيّما في حال الدفاع عن النفس أو الوطن.

تلا ترسيخَ سيللا لمملكتها وسيطرتها على كورية مرحلةُ هدوء، فتحوّلت جماعة "هوا رانغ" من مجموعة عسكريّة إلى جماعة متخصّصة في الشعر والموسيقى.

ويبدو أنّ حضارة سيللا كانت شديدة التأثّر بالحضارة الصينيّة، وقد انتشرت فيها البوذيّة التي دخلت كورية في العام ٥٢٨ م، على الأرجح، وقيل إنّ الراهب آ - دو A-do قد أدخلها للمرّة الأولى، وقيل: بل هو الراهب وون هيو Won-Hyo في تاريخ مختلف. ويمكن أن يكون الثاني قد عمل على أن تعتنقها سلالة سيللا، بعد أن كانت قد عرفت في كورية.

٣ - التايكوندو في كورية خلال مرحلة كوريو: تنظّمت سلالة سيللا جيّدًا بعد أن وحّدت كورية، واتّسم عهدها بالوَفر والغنى. بيدَ أنّ الضرائب الكبيرة التي كانت تفرضها أثقلت كاهل الشعب، فراحوا يتجمّعون في زُمَر، كان أبرزها زمرة وانغ كون Wang Kon التي ما لبثت أن أسّست دولة كوريو في العام ٩١٨ م، ثمّ أطاحت بمملكة سيللا في العام ٩٣٥ م.

واسم كوريو اختصار للفظة كوغوريو، وقد اشتُق منه اسم كورية الذي ثبت لشبه الجزيرة المذكورة موضوع الدراسة. ولكنّ حكم هذه السلالة تميّز بالصراع العنيف مع الكيتان، وهم السلالة الصينيّة التي تدعى لِياو Leao. وبعد أن تمكّنت كوريو من صدّ هجماتهم واعتداءاتهم، في العام ٩٩٣ م، ثمّ في العام ١٠١٠ م، تنازلت لهم

عن منطقة في شمال شرق شبه الجزيرة الكوريّة لتنعم بالسلام، وتتخلّص من غزواتهم المستمرّة؛ ولكنّ هذه المملكة واجهت اضطرابات داخليّة مع عسكريّيها أوّلًا، ثمّ واجهت هجمات المغول الزاحفين إليها في العام ١٢٣١ م، والذين ما لبثوا أن فرضوا على الكوريّين حكّامًا لهم مقيمين في تلك البلاد. وهكذا بدأت سيطرة المغول التي استمرت حتى ١٣٦٨ م تقريبًا، وهو تاريخ استلام سلالة مينغ Ming السلطة في الصين. عندئذ بدأ صراع جديد، فحارب الكوريّون الذين امتزج دمهم بدم المغول جيوشَ المملكة الصينيّة الجديدة. غيرَ أنّ ملوك كوريو ما لبثوا أن تخلّوا عن العرش للي – سونغ غي Li Song-Gye الذي أسس سلالة جو سون Djo-son، فحلّت محل سلالة كوريو.

وفي أثناء حكم كوريو، عرفت البوذيّة انتشارًا كبيرًا في كورية، لأنّ الملوك اعتنقوها. وبدا هذا واضحًا في شعر الشعراء، وفي الفنّ الكوريّ، في تلك المرحلة، ولا سيّما فنّ النحت والتماثيل المنحوتة. كما كانت كوريو أوّل من استعمل الأحرف المعدنيّة للطباعة.[١]

وقد تعلّم الكوريّون أن يحترموا رؤساءهم وأصحاب الفضائل خلال حكم هذه السلالة وسلالة توسان. كما تعلّموا ألّا يحتقروا من

١ – كان جوهانس غوتنبرغ (١٣٩٠ م – ١٤٦٨ م) الذي ابتكر أولى المطابع قد صنع مطبعته في ألمانية، بعد مطبعة كورية هذه بنحو مئتي سنة.

هم أقلّ نهم شأنًا أو أضعف منهم، متأثّرين في هذا بالبوذيّة والكنفوشيّة.

وصارت رياضة السو باك دو Soo Bak Do، خلال حكم هذه السلالة، رياضة شعبيّة، بعد أن كانت فنًّا عسكريًّا من قبل؛ ثمّ، عندما حكمت سلالة لي، تلاشى تأثيرها من التدريبات العسكريّة.

٤ – التايكوندو بعد كوريو: ظهرت سلالة لي في العام ١٣٩٢ م،[١] واعترفت بها مملكة مينغ الصينيّة سلالةً حاكمة في كورية. وكانت شديدة التأثّر بالحضارة الصينيّة، وانتشر في أيّامها الفكر الكونفوشيّ ليتغلّب على العقيدة البوذيّة. وفي العام ١٤٤٦ م، صارت للكوريّين لغة مستقلة بأحرفها وصوائتها ونظام كتابتها، على الرغم من استمرار بعضهم في استعماله الغة الصينيّة.

ونلفت إلى أن الملك تايجو Taejo، مؤسّس سلالة لي، هو الذي أحَلّ الديانة الكونفوشيّة محلّ الديانة البوذيّة، فصارت دينًا رسميًّا، كما صارت رياضة السو باك دو شائعة بين الناس. وعلى هذا، كان على الصفّ الأعلى في التمرين أن يدرس الشعر ويقرأه ويعزف الموسيقى.

وممّا يُروى أنّ بعض سكان شوللا Cholla وتشونغ تشونغ Chung Chong وضواحيهما تلاقوا مرّة في شاكجي Chakji، وهي مدينة حدوديّة صغيرة، ليختاروا أفضل مقاتل سو باك دو،

---

١ – حكمت هذه السلالة من ١٣٩٢ م حتى العام ١٩١٠ م.

وذلك في أثناء حكم سلالة سيللا؛ ومعنى هذا أنّ ذاك الفنّ كان معروفًا منذ مدّة طويلة، ومنتشرًا في كورية. كما أنّ الحرس الملكيّ كان يخضع لتدريب قاسٍ جدًّا في هذا الفنّ القتاليّ، لكي يصير أهلًا للقيام بوظيفته. وقد ظهرت أهمّيّة السو باك دو أيضا في النصف الأوّل من حكم سلالة يي، لأنّهم عثروا على كتاب كتبه الملك تشونغ – جو Chong-Jo يحتوي على فصل مهمّ عن السو باك دو، ما يدلّ على أهمّيّة هذا الفنّ القتاليّ. بيدّ أن السو باك دو ما لبث نجمها أن تراجع، في النصف الثاني من حكم السلالة المذكورة، بسبب الخلافات داخل الأسرة الملكيّة، وانشغالهم بها.

أمّا فن التايكوندو الحديث فقد تأثّر بعدد من الفنون القتاليّة الأخرى، وصار على ما هو عليه الآن في أيامنا، أبرزها الكاراتيه. والسبب أنّ اليابان قد هاجمت كورية، واحتلتها في القرن التاسع عشر، وضمّتها معتبرة إيّاها جزءًا من الأمبراطوريّة في العام ١٩١٠ م.(١) واستمرّ احتلالها في تلك البلاد حتى العام ١٩٤٥ م نهاية الحرب العالمية الثانية. وهكذا تدرّب الكثير من الجنود الكوريّين في

١ – بدأ صراع سلالة لي مع الغزو اليابانيّ منذ العام ١٥٩٢ م، بذريعة أنّ اليابان تريد استعارة الخطوط البحريّة والبرّيّة الكوريّة لمهاجمة الصين. ولم تتمكّن كورية من صدّ اليابانيّين إلّا بمساعدة سلالة مينغ الصينيّة، حين ظهر الأميرال الكوري سو – سين (١٥٤٥ م. – ١٥٩٨ م.) So-Sin، مخترع السفينة الحربيّة الذي كبّد الأسطول اليابانيّ خسائر جسيمة، ودفعه إلى الانسحاب في العام ١٥٩٣م، واستمرّت الأطماع اليابانيّة بكورية عبر الزمن والتعديات، حتى المرحلة التي نتكلّم عليها.

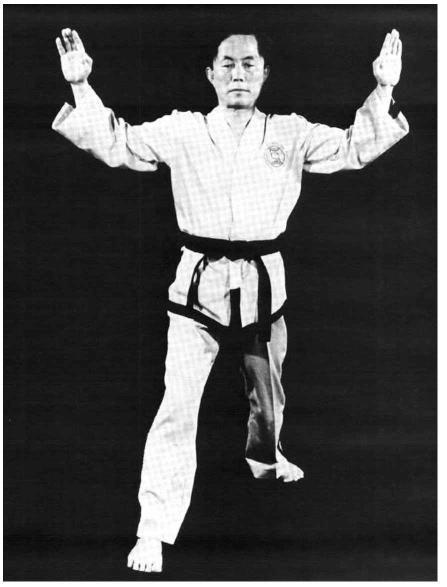
اليـابان، فتـأثّروا بالفنـون القتاليّـة اليابانيّـة وتعلّموهـا. وقـد حـاول اليابانيّون، في أثناء احتلالهم لكورية، أن يُزيلوا آثار الثقافة والحضارة الكوريّتين من البلاد، بما فيها الفنون القتاليّة. أمّا ما تركته اليابان من تأثير في التايكوندو فهو سرعة الحركات المخَطَّطَة (ولا سيّما الكاتا Kata، أي النماذج) التي تُجسِّد في ذاتها مختلف الأشكال اليابانّية القتاليّة.

٥ – التايكوندو بعد الحرب العالمية الثانية: في أعقـــــاب الحرب العالميّة الثانية، ظهرت في كورية، بعد استقلالها، عدّة فنون قتاليّة يدويّة Kwans، أبرزها: شونغ دو كوان Chung Do Kwan، ومو دوك كوان Moo Duk Kwan، ويون مو كوان Yun Moo Kwan، وتشانغ مو كوان Chung Moo Kwan، وأوه دو كوان Oh Do Kwan، وجي دو كوان Ji Do Kwan، وشي دو كوان Chi Do Kwan، وسونغ مو كوان Song Moo Kwan، ما لبثت أن توحّدت كلّها تحت اسم "تاي سو دو" Tae Soo Do في العام ١٩٥٥. ثمّ اختار عدد من أساتذة الفنون القتاليّة الكوريّة اسم تايكوندو، في بداية العام ١٩٥٧، لمشابهته اسم "تاي كيون" Tae Kyon.

وأمر الجنرال شوي هونغ هي Choi Hong-hi الجيشَ بالتدرُّب على فنّ التايكوندو. وهكذا، فإنّ أوّل تلاميذ التايكوندو كانوا الجنود الكوريّين. كان على كلٍّ من قوّات الشرطة والطيران أن

يتعلّم هذا الفنّ القتاليّ أيضا. وكانت التايكوندو، آنذاك، شبيهة إلى حدّ كبير بالكاراتيه اليابانية على طريقة الشوتوكان Shotokan.

وظهر في العام ١٩٦١ تجمُّع التايكوندو الكوري Korean Taekwondo Union (K.T.U.) من اتّحاد السو باك دو Soo Bakh Do Association واتّحاد التاي سو دو Tae So Do Association. وفي العام ١٩٦٢، اعترف اتّحاد الرياضات الكوريّ للهواة Korean Amateur Sports Assotiation بتجمّع التايكوندو الكوري (K.T.U.)، ثمّ تغيّر، في العام ١٩٦٥ اسم "تجمّع التايكوندو الكوري" (U.T.F.) ليصير "الاتّحاد الكوريّ للتايكوندو" (K.T.A.)، وكان الجنرال تشوي هونغ هي رئيسًا له. وطُلب منه أن يؤسّس الاتّحاد الدوليّ للتايكوندو International Taekwondo Association (I.T.F.) على أنّه الفرع الدوليّ للاتّحاد الكوريّ (K.T.A.). وعندما أطيح بحكومة كورية الجنوبيّة في العام ١٩٦١، هاجر الجنرال المذكور إلى الولايات المتحدة الأميركيّة، حيث أسّس هناك، بعد سنتين، الاتّحاد الدوليّ للتايكوندو (I.T.F.)، ولكن هذه المرّة على أساس أنّه كلّيّة مستقلّة، لها خصائصها المميّزة، ولا يزال قائمًا كاتّحاد حتّى اليوم.





الجنرال شوي هونغ هي (١٩١٨ – ٢٠٠٢)

وقام أعضاء الاتّحاد الجديد بعروض رياضّية في أنحاء العالم، ولكن لم يظهر التقدّم الفعليّ إلّا بعد مرور مدّة من الزمن. لكنّ حدثًا جديدًا ما لبث أن غيّر المسألة في العام ١٩٧٣، هو تأسيس الاتّحاد الدولي للتايكوندو World Taekwondo Assotiation (W.T.F.). وفي العام ١٩٨٠، اعترفت اللجنة الأولمبيّة العالميّة International Olympic Committee (I.O.C.) بلعبة التايكوندو، وظهر هذا الفنّ كرياضة استعراضيّة في العام ١٩٨٨ في الألعاب الأولمبية. وما أن كان العام ٢٠٠٠ حتى صارت هذه الرياضة لعبة أولمبيّة.[1] وعلى الرغم من أنّ محاولات كثيرة قد جرت

١ – التايكوندو الذي ظهر في الألعاب الأولمبيّة في سيدني بأستراليّة كان التايكوندو على طريقة الاتّحاد العالميّ (W.T.F.)، دون سواه.

لتوحيد الاتّحادين العالميّ والدوليّ، إلّا أنّ النتيجة كانت سلبيّة دائمًا، وباءت تلك المحاولات كلّها بالفشل.

شعار الاتّحاد العالمي للتايكوندو

شعار الاتّحاد العالمي للتايكوندو

٦ – الاتّحاد الكوري والاتّحاد الدولي والاتّحاد العالمي للتايكوندو: للتايكوندو اتّحادات كثيرة جدًّا في العالم، غير أنّ الاتّحادات الأبرز، والتي تعتبر عصب هذه الرياضة ونسغها، هي الاتّحادات الكوريّة الأصل، اتّحادات الذين أسّسوا هذه اللعبة بشكلها الحديث، وهي ثلاثة: الاتّحاد الكوري للتايكوندو .K.T.A، والاتّحاد الدوليّ للتايكوندو .I.T.F، والاتّحاد العالميّ للتايكوندو .W.T.F.

أ – الاتّحاد الكوريّ للتايكوندو: يمثّل هذا الاتّحاد "الجسم الحاكم للتايكوندو" (.national governing body (N.G.B، وهو الجسم الوطنيّ الكوريّ لهذه اللعبة في كورية. ومن هذا الاتّحاد انبثق الاتّحاد العالمي للتايكوندو .W.T.F، بل إنّ هذا الاتّحاد الثاني قد تشكّل من أعضاء "الجسم الوطنيّ الحاكم".

وصار الدكتور أون يونغ كيم Un Yong Kim الرئيس الخامس للاتّحاد الكوري للتايكوندو المذكور عام ١٩٧١، ثمّ أسّس الاتّحاد العالميّ، وصار رئيسه الأوحد والأوّل. وما لبث أن استقال من منصبه كرئيس للاتّحاد الكوري في العام ١٩٩٠، فحلّ محلّه السيد شوي ساي شانغ Choi Say-Chang، وكان عميدًا في الجيش الكوريّ، ثمّ وزيرًا للدفاع في كورية الجنوبية. وما لبث أن استقال ليحل محله بيل غون ري Pil Gon Rhee في العام ١٩٩٦.



أون يونغ كيم (١٩٣١ – ٢٠١٧)

ولا يزال الاتّحاد الكوري للتايكوندو ناشطًا وقائمًا حتى اليوم، وهو من أكثر الاتّحادات نشاطًا على مستوى التايكوندو في العالم.

<u>ب – الاتّحاد الدولي I.T.F. والاتّحاد العالمي W.T.F. للتايكوندو</u>: قلنا إنّ الجنرال شوي هونغ هي قد قام برحلة فاشلة ومهينة إلى كورية الشماليّة، استقال بعدها من منصبه في الاتّحاد

الكوريّ للتايكوندو، وسافر إلى كندة، حيث أسّس، كانون الثاني من العام ١٩٧٢، الاتّحاد الدوليّ للتايكوندو على أنّه كلّيّة مستقلّة، مقرّه في كندة نفسها.

وراح هذا الاتّحاد يركّز على النماذج Patterns التي أسماها "هيونغ" Hyungs (Tuls)، وقد طوّرها الجنرال شوي. كما ركّز على ضرب من التايكوندو التقليديّ، وقد ظهر فيه تأثره الكبير بالشونغ دو كوان وبالشوتوكان اليابانيّتين.

أمّا الاتّحاد الكوريّ للتايكوندو الذي ما لبث أن صار، في ٢٨ آذار ١٩٧٣، الاتّحاد العالميّ .W.T.F، فقد استعمل أشكال البال غي Palgwe كأشكال ثمانية أولى، ثمّ ما لبث أن هجرها واعتمد أشكال التايغوك Taeguk، وتحوّل شيئًا فشيئًا إلى ممارسة القتال الحرّ fight، والقتال المتّفق عليه sparring، ولهذا السبب نجد بعض الناس يفضّلون أن يسمّوا التايكوندو التي يمارسها الاتّحاد العالمي "رياضة قتاليّة" martial sport، لا "فنًّا قتاليًّا" martial art.

ومن أبرز الفوارق بين الاتّحادين العالميّ والدوليّ للتايكوندو:

١ – يمارس الاتّحاد الدوليّ ما يسمّى التايكوندو "نصف القتاليّة" semi-contact، في حين يمارس الاتّحاد العالميّ "القتال الحرّ المفتوح" full-contact.

٢ – يركّز الاتّحاد الدوليّ على الطريقة التقليديّة للتايكوندو، في حين أنّ الاتّحاد العالميّ يضيف إليها أمورًا عديدة، أبرزها القتال، ويهجر ما لا يجده مفيدًا فيها، أو يطوّره. لذلك فإنّ أسلوبه أسلوب متحرّك.

٧ – خاتمة: هكذا نجد أنّ للتايكوندو تاريخًا عريقًا ضاربًا في القدم. وهي أيضًا تشكّل جزءًا مهمًّا من تاريخ الكوريّين القوميّ، ولها أخلاقيّتها الخاصّة، وفلسفتها التي تقوم عليها، ولها أيضًا اتّحاداتها المتعدّدة، ولكنّ أبرزها تلك التي عرضنا لها في هذا الفصل. وفي ما يلي سنتناول الخلفيّات الفكريّة والفلسفيّة للنماذج التي اعتمدتها التايكوندو في تقويم مستوى التلميذ، وتعليمه وتدريبه، وسنتعرّف إلى الفارق بين نماذج الاتّحاد العالميّ والاتّحاد الدوليّ، أي بين الهيونغ والبومسي، ونتوقّف عند كلّ واحد من هذه النماذج.

الفصل الثالث:

نماذج التايكوندو وخلفيّاتها الفكريّة والفلسفيّة

١ – مقدّمـة: الأنمـوذج في التايكونـدو عبـارة عـن معركـة وهميّـة مُتَخَيَّلَة، تظهر فيها حركات دفاعيّة وهجوميّة، وتركّز على أوضاع الأرجل تركيزًا دقيقًا، وعلى مسار محدّد في المعركة الوهميّة المذكورة، ينطلق اللاعب من نقطة محدّدة فيه، ويعود إليها. وتتطوّر حركات كلّ أنموذج، وتزداد صعوبة، كلّما ارتقى مستوى التلميذ، لتُظهر مهارته ودقّته، بحيث يشكّل الأنموذج جزءًا رئيسًا من الامتحان الذي يقدّمه ليصل إلى درجة أعلى.

وثمّة فارق بين نماذج كلّ من الاتّحادين الدوليّ والعالميّ. فالاتّحاد الدولي يعتمد، كما قلنا، الهيونغ hyung والتول Tul، في حين يعتمد الاتّحاد العالميّ البومسي poomse على أنّها أشكال نموذجيّة. ولكلّ من الهيونغ والبومسي أبعاده الفكريّة ورموزه التي سنتناولها تباعًا. وفي الواقع، إنّ تسمية كلّ من هيونغ أو تول أو بومسي واحدة، ويمكن أن تعتَمد في أي اتّحاد.

٢ – أشكال الاتّحاد الدوليّ للتايكوندو / الهيونغ والتول:

أ – الهيونغ ووظيفته: يعتبر الهيونغ من أهمّ عناصر التدريب في طريقة الاتّحاد الدولي للتايكوندو، ويقال له أيضًا، كما

رأينا،: تول Tul، وهو عبارة عن معركة وهميّة كما قلنا قبل قليل. وعلى الرغم من أنّ أمورًا عديدة يجب أن يتقنها تلميذ التايكوندو ليرتقي في مستواه وأحزمته ودرجاته وأدائه، فإنّ الهيونغ يمكن أن يحدّد نجاحه أو رسوبه.

وفي حين أنّ عددًا من الهيونغات وظيفته تطوير القوّة الخارجيّة، فإنّ بعضها الآخر وظيفته الأساسية تطوير القوّة الداخليّة "كي" Ki. أمّا تطوير القوّة الخارجيّة فيتمّ بتقوية العضلات، وإراحتها بشكل متَتالٍ، وتعويدها على الدقّة، والمحافظة على شكل الحركة الجميل. وأمّا تطوير القوّة الداخليّة فيتمّ عن طريق الهيونغ، واعتياد التنفّس الصحيح، وتجميع القوّة في نقطة معيّنة، والتركيز الجيّد بذهن صافٍ. إلّا أنّ الهيونغات لا تقدّم لنا هذا فقط، بل تسهم أيضًا في دمج القوّتين الداخليّة والخارجيّة مع السرعة والرشاقة، من أجل جودة في التأدية، وتوظّف كلّ هذا من أجل إخراج لائق لحركاتها .

وتسهم الهيونغات في تطوير الأساسيّات basics الصحيحة للّعبة، فكلّ لكمة، أو ركلة، أو ردّة، لابدّ من أن تتمّ بلا مغالاة أو مبالغة، بل بالجدّ والقوّة المطلوبين. وبما أنّ حركات المراحل المتقدّمة من التايكوندو تتطلّب معرفة جيّدة بالأساسيّات (basics = Ki bon) فعلى المتدرِّب أن يتقنها تمامًا، ويتمرّس فيها.

والنماذج الأساسيّة Ki Bon Hyungs تتألّف من بضع ردّات وضربات، مع قليل من الركلات. ويساعد هذا التركيز على

التقنيات الأساسيّة تلميذَ التايكوندو على تطوير الإيقاع العامّ للحركة، والقوّة، وضبط النفس والتركيز. وكلّما تطوّر مستوى التلميذ، صار الهيونغ الذي يتعلّمه ويؤدّيه أكثر تعقيدًا وصعوبة. وتتكثّف الركلات وحركات الجسد حتى تصير طبيعيّة أكثر فأكثر، غير مصطنَعَة، ويغدو التلميذ أمهر في ما يؤدّي. وفي هذا الأمر يكمن التناغم بين الذهن والجسد، وبين القوّتين الداخليّة والخارجيّة، والارتقاء نحو الكمال الذي يجعل الهيونغ جزءًا لا ينفصل عن رياضة التايكوندو.

ب – مستوى الهيونغات وخلفياتها الفكرية: عدد الهيونغات في الاتّحاد الدوليّ للتايكوندو أربعة وعشرون، بعدد ساعات النهار، وترمز أيضًا إلى حياة الإنسان.

وتتوزّع هذه النماذج القتاليّة على الأحزمة والدرجات، بالشكل الآتي:

المستوى	اسم الهيونغ	عدد الحركات
من الحزام الأبيض إلى الحزام الأسود أول دان	– شون جي Chon Ji – تان غون Dan Gun	١٩ حركة ٢١ حركة
	– دو صان Do Sun	٢٤ حركة

	– وون هيو Won Hyo	٢٨ حركة
	– يول غوك Yul Gok	٣٨ حركة
	– شونغ غون Choong Gun	٣٢ حركة
	– توي غي Toi Gye	٣٧ حركة
	– هوا رانغ Hwa Rang	٢٩ حركة
	– تشونغ مو Choong Moo	٣٠ حركة
أسود من أول دان حتى ثاني دان	– كوانغ غاي Kwang gay	٣٩ حركة
	– بو أوم Po Eum	٣٦ حركة
	– غاي باك Gye Baek	٤٤ حركة
أسود من ثاني دان حتى ثالث دان	– أوي آم Eui Am	٤٥ حركة
	– شونغ جانغ Choong Jang	٥٢ حركة
	– جو شي Ju Che	٣٩ حركة
أسود من ثالث دان حتى رابع دان	– سام إيل Sam Il	٣٣ حركة
	– يو سين Yoo Sin	٦٨ حركة
	– شوي يونغ Choi Young	٤٦ حركة
أسود من رابع حتى خامس دان	– يونغ غاي Yong Gae	٤٩ حركة
	– أول جي Ul Ji	٤٢ حركة
	– مون مو Moon Moo	٦١ حركة
أسود سادس دان	– تونغ إيل Tong Il	٥٦ حركة

أمّا معنى كل من هذه الهيونغات فهو على النحو الآتي:

١ – شـون – جـي Chon-Ji (١٩ حركـة): معنى لفظـة "تشـون – جي"السـماء والأرض". ولكـنّ هـذه اللفظـة تـدلّ أيضًا على معنى الخلق الكونيّ وبداية التاريخ البشريّ. ولهذا السبب اختير هـذا الهيونـغ بداية لتلميذ التايكونـدو. وهـو ينقسـم قسـمين، تتغـيّر خطـوات الثـاني مـن بينهمـا عـن خطـوات الأّول: فقسـم يمثّـل الأرض، والآخر يمثّل السماء.

٢ – دان غــون Dan-Gun (٢١ حركــة): دان – غون هو اسم مؤسّس كورية القديمة في العام ٣٧ م؛ ويقال إنّ مقرّه كان جبل بيكدو Paekdu.

٣ – دو – سان Do-San (٢٤ حركة): هو الاسم المستعار لآهـن تشـانغ هـو Ahn Chang-Ho، وهـو رجـل مـن الوطنيّين الكوريّين، عاش بين ١٨٧٦ و١٩٣٨. وتمثّل حركاته الأربع والعشرين كامل حياته التي كرّسها لتعزيز حركتي التعليم والاستقلال في كورية.

٤ – وون – هيـو Won-Hyo (٢٨ حركـة): هـو اسـم الراهـب الـذي أدخـل البوذيّـة إلى كوريـة، وجعـل سـلالة سـيللا تعتنقها في العام ٦٨٦ م.

٥ – يـول – غـوك Yul-Gok (٣٨ حركـة): هـو اسم مستعار للفيلسوف والعالم الكبير يي Yi (١٥٣٦ م – ١٥٨٤ م) الـذي أطلـق عليـه الكوريّـون لقـب "كونفوشيوس كوريـة". ويرمـز

عدد حركات هذا الهيونغ إلى مكان ولادته الواقع على درجة عرض ٣٨.

٦ – جون – غون Joon-Gun (٣٢ حركة): هو اسم الوطنّي الكوري آم جون غون Ahm Joon Gun الذي اغتال هيرو بومي إيتو Hiro Bumi Ito الوالي اليابانيّ الذي عُيّن لتصريف شؤون كوريةَ في خلال الاحتلال اليابانيّ لها. ويمثّل عدد حركات هذا الهيونغ عمره عندما أعدم في العام ١٩١٠ م.

٧ – توي – غي Toi-Gye (٣٧ حركة): هو اسم العالم يي هوانغ Yi Hwang الذي عاش في القرن السادس عشر وكان مرجعًا مهمًّا في الكونفوشيّة المحدَثَة. ويمثّل عدد حركات هذا الهيونغ مكان ولادته الذي يقع على درجة عرض ٣٧.

٨ – هوا رانغ Hwa Rang (٢٩ حركة): هو اسم مجموعة الشباب المقاتلة التي نشأت في أوائل القرن السابع الميلاديّ، خلال حكم سلالة سيللا. ويمثّل عدد حركاته كتيبة المشاة التاسعة والعشرين التي تشكّلت التايكوندو بين أفرادها وازدهرت.

٩ – شونغ – مو Choong-Moo (٣٠ حركة):

هو اسم أطلق على الأميرال يي سون – سين Yi Soon Sin الذي اشتهر بولائه المطلق للملك، وهو من سلالة يي، وكان أوّل من اخترع السفينة الحربيّة (كوبوكسون Kobukson) في العام ١٥٩٢

م، ومنها تحدّرت، كما يقال، غوّاصات العصر الحديث في أيّامنا. وينتهي هذا الهيونغ بلكمة من اليد اليسار، ترمز إلى موته المؤسف.

١٠ –كوانغ غاي Kwang Gae (**٣٩ حركة**):

هو اسم كوانغ غاي توه وانغ Kwang Gae Toh Wang، الملك التاسع عشر من سلالة كوغوريو Koguryo، وهو مَن استعاد الأرض الكوريّة التي خُسِرَت، ومنها قسم كبير من منشورية. ويمثّل خطّ مسار هذا الهيونغ امتداد الأراضي المستَعادَة؛ أمّا حركات الهيونغ التسع والثلاثون فتمثّل الرقمين الأوّلين من تاريخ اعتلائه العرشَ (٣٩١ م)

١١ – بو أوم Po-Eum (**٣٦ حركة**): هو لقب الشاعر تشونغ – مونغ – شو Chong-Mong-Chu (القرن الخامس عشر الميلاديّ) الذي اشتهر بولائه لملكه، وبقصيدته التي يقول فيها: "لن أخدم سيّدًا ثانيًا ولو صلبوني مئة مرّة." وكان كذلك رائدًا في مجال الفيزياء. ويمثّل خطّ مسار هذا الهيونغ (وهو خطّ مستقيم) ولاء هذا الرِّجْل المطلق للملك وللبلاد، في آخر حكم سلالة كوريو.

١٢ – غاي باك Gae Baek (**٢٤ حركة**): هو اسم جنرال عظيم في سلالة باك – جي Baek-Ji (٦٦٠ م). ويمثّل خطّ مسار هذا الهيونغ انضباط ذاك الجنرال العسكريّ الصارم.

١٣ – أوي – آم Eui-Am (٤٥ حركة): هو لقب سون بيونغ هي Son Byong Hi قائد حركة تحرير كورية في ١ آذار ١٩١٩. ويرمز عدد حركات هذا الهيونغ إلى سنّ هذا القائد عندما غيّر اسمه من دونغ هانك Dong Hank إلى تشوندو كيو Chondo Kyo، في العام ١٩٠٥. ويمثّل خطّ مساره روح صاحبه الجبّارة التي تجلّت عندما نذر نفسه لازدهار بلاده.

١٤ – شونغ جانغ Choong Jang (٥٢ حركة): هو لقب الجنرال كيم داك ريانغ Kim Duk Ryang الذي عاش في خلال حكم سلالة سيللا، في القرن الرابع عشر. وينتهي هذا الهيونغ بلكمة بالقبضة اليسار، تمثّل فاجعة موته في السجن، عندما بلغ السابعة والعشرين، قبل أن يصل إلى نضوجه الكامل.

١٥ – جو – شي Ju-Chi (٤٥ حركة): هي فكرة فلسفيّة كوريّة تقول إنّ الإنسان سيّد كلّ شيء في العالم، ومطلق القرار، يملك قدرَه، ويستطيع أن يقرّر ما يفعل وما لا يفعل. ومنبع هذه الفكرة جبل بيكدو Baekdu الذي يرمز إلى روح الشعب الكوريّ. أمّا خطّ مسار هذا الهيونغ فيمثّل الجبل المذكور نفسه.

١٦ – سام إيل Sam Il (٣٣ حركة): يرمز هذا الاسم إلى تاريخ الحركة التحرريّة الكوريّة التي بدأت في تلك البلاد، في أوّل آذار ١٩١٩. ويمثّل عدد حركات هذا الهيونغ عدد الوطنيّين الكوريّين الذين خطّطوا لتلك الحركة.

١٧ – يو – سين Yoo-Sin (٦٨ حركة): هو اسم الجنرال كيم يو سين Kim Yoo-Sin الذي كان يحكم البلاد خلال حكم سلالة سيللا. ويمثّل عدد حركاته الرقمين الأخيرين من تاريخ توحيد كورية (٦٦٨ م). كما يمثّل وضع التأهّب فيه سيفًا مسلّطًا على اليمين، أكثر منه على اليسار، رمزًا إلى خطإ هذا الحاكم في تنفيذ أوامر الملك للقتال مع القوات الغريبة ضدّ شعبه.

١٨ – تشوي يونغ Choi young (٤٦ حركة): هو اسم جنرال كوري كان قائدًا للقوات المسلّحة في القرن الرابع عشر، خلال حكم سلالة كوريو. وكان موَقَّرًا لولائه ووطنيّته وإنسانيّته. وقد أعدمه قُوّادٌ بأمرة الجنرال يي سونغ غاي Yi Sung Gae الذي ما لبث أن صار الملك الأول لسلالة يي Yi.

١٩ – يون غاي Yon Gae (٤٩ حركة): هو اسم جنرال مشهور خلال حكم سلالة كوغوريو، واسمه الكامل يون غاي سومون Yon Gae Somoon. ويرمز عدد حركات هذا الهيونغ إلى الرقمين الأخيرين (٦٤٩ م) من التاريخ الذي أَرغَمَ فيه سلالة تانغ Tang على ترك كورية، فاتكًا بحوال ثلاثمئة ألفٍ من فرقهم في آنسي سونغ Ansi Sung.

٢٠ – أول – جي Ul-Ji (٤٢ حركة): هو اسم الجنرال أول – جي مون دوك Ul-Ji Moon Dok الذي دافع عن

كورية بنجاح كبير، وصدّ هجمات التانغيين[1] الذين بلغ عدد قوّاتهم الغازية حوال مليون شخص بقيادة يانغ جي Yang Ji في العام ٦١٢ م، مستعملًا تقنّية الكرّ والفرّ التي يُلجَأ إليها في حرب العصابات، ما جعله يفتك بقسم كبير من القوات الغازية. ويمثّل خطّ مسار هذا الهيونغ لقب الجنرال المذكور؛ أمّا حركاته فتمثّل عمرَ مَن ابتَكَر هذا الهيونغ حين وضَعَه.

٢١ – مون – مو Moon-Moo **(٦١ حركة)**:

يكرّم صانع هذا الهيونغ الملك الثلاثين من سلالة سيللا الذي دُفن قرب داي وانغ آم Dae Wang Am (ومعناه: صخرة الملك العظيمة). وبناء على رغبته، ألقيت جثّته في البحر، حيث زعم أنّ روحه ستدافع عن أرضه إلى الأبد. وقيل إنّ الكهف الحجريّ (سوك غول آم Sok Gul Am) قد بُني لحراسة قبره. ويمثّل الكهف المذكور نموذجًا لثقافة سلالة سيللا. أمّا عدد حركات هذا الهيونغ فيمثّل الرقمين الأوّلين من تاريخ اعتلاء مون العرش (٦٦١ م.)

٢٢ – سو – سان So San **(٧١ حركة)**: هو لقب الكاهن العظيم شوي هيونغ أونغ Choi Hyong Ung (١٥٢٠ م – ١٦٠٤ م) الذي عاش خلال حكم سلالة لي. تمثل حركات هذا الهيونغ هي عمر هذا الكاهن عندما نظّم مجموعة من الكهّان المقاتلين بحضور تلميذه سا ميونغ دانغ Sa Myung

[1] – المتحدّرين من سلالة تانغ الصينيّة.

Dang؛ وقد ساعد هؤلاء الكهّان المحاربون على دفع اليابانيين الذين اجتاحوا معظم الأرض الكورية في العام ١٥٩٢ م.

٢٣ – سي جونغ Se Jong (٢٤ حركة): هو اسم الملك الكوريّ الذي اخترع الأبجديّة الكوريّة في العام ١٤٤٣ م، وكان عالـمًا بالارصاد الجويّة. يمثّل خط مسار هذا الهيونغ الملكَ نفسَه، في حين تمثّل حركاته الأربعة والعشرون الأبجديّة الكوريّة.

٢٤ – تونغ إيل Tong Il (٥٦ حركة): يمثّل هذا الهيونغ الإصرار على توحيد كورية التي تمّ تقسيمها في العام ١٩٤٥. أما خط مساره فيرمز إلى العِرْق المتجانس.

٣ – أشكال الاتّحاد الدولي للتايكوندو/ البومسي: من الضروري أن نتوقّف قليلًا، إذا أردنا التعرف إلى مفهوم الاتّحاد الدوليّ للتايكوندو، عند رموز العلم الكوريّ، ومعنى زي التايكوندو.

أ – العَلَم الكوريّ: يحتوي العلم الكوريّ على دلالات فلسفيّة رمزيّة بالغة الأهميّة، ترتبط بالفلسفات الشرقيّة القديمة، وخصوصًا الفلسفات البوذيّة والكونفوشيّة والتاويّة، وبمبدإ الين واليانغ Yin & Yang، وهما على علاقة مباشرة بنظرية التايغوك Taeguk؛ بل إنّ العلم الكوريّ نفسه يدعى أحيانًا "تايغوك".[1]

ويتألّف هذا العَلَم من ثلاثة عناصر، هي الآتية:

[1] – تمّ الاتفاق على اعتماد هذا العَلَم في العام ١٨٨٣.

١ – اللون الأبيض، وهو لون خلفيّته.

٢ – الدائرة المنقسمة لونين متعادلين: أحمر وأزرق.

٣ – أربعة أشكال عند الزوايا، مثلّثة الخطوط.[١]



علم كوريا الجنوبيّة

فاللون الأبيض يرمز إلى السلام. أمّا الدائرة ذات اللون الأحمر فترمز إلى التايغوك، وهو المبدأ الذي يتحكّم بالوجود في الفلسفة الكوريّة، حيث اليانغ – مرموزًا إليه باللون الأحمر – هو مبدأ الخير والقوّة الإيجابيّة في الأشياء، والين – مرموزًا إليه باللون الأزرق – هو مبدأ القوّة السلبيّة. وهذان الزوجان، أي اليانغ والين، هما أوّل زوجين ينبثقان من التاو Tao، في الفلسفة الكوريّة، وفي الفلسفة التاويّة، لكي يتفرّع الوجود منهما، فلا يكونان إلّا معًا، ومن خلال كثير من الرموز، أوّلهما الفعل وردّ الفعل. لذلك فإنّ اللونين في الدائرة يمثّلان

١ – يعني أنّ في كلّ منها ثلاثة خطوط منكسرة، أو مستقيمة، بحسب ما يرمز إليه كلّ خط منها.

وحدة متكاملة، والشكل الدائريّ، بحدّ ذاته، هو رمز اللانهاية. وهكذا، فإنّ صورة الدائرة (التي ترمز أيضا إلى التاو) وفي داخلها الين واليانغ (باللونين الأزرق [الين] والأحمر [اليانغ]) رمز التوازن المطلق في كلّ شيء من أشياء الوجود. من هنا نجد درعي المتباريين في بطولات التايكوندو يحملان هذين اللونين، فيمثّلان التكامل الذي نجده في الفلسفة المذكورة.

أمّا أشكال الزوايا الأربعة فتسمّى "كوي" Kwe، وترمز بدورها إلى مبدإ التوازن في الأشياء، وهي: السماء والأرض، والماء والنار. وهي، إلى ذلك، العناصر الأربعة التي تتكوّن منها هيولى الأشياء في الوجود؛ إلّا أنّها، كما هو واضح، تحتوي بدورها على تشكيلتين متناقضتين:

١ – السماء، وتقابلها الأرض،

٢ – والماء، وتقابله النار.

فالتوازن في عناصر الوجود يتمثّل، هنا أيضًا، من خلال العناصر الأربعة، ولا يعمّ السلام (الذي يرمز إليه اللون الأبيض في العَلَم) إلّا من خلال هذا التوازن.

ويفخر الشعب الكوريّ بعَلَمِهِ، كما يفخر بالفلسفة التي يرمز إليها. فخلال الاحتلال اليابانيّ لكورية، منعت سلطات الاحتلال ظهور العلم الكوريّ في الأماكن العامّة والساحات. وما لبث هذا العلم أن صار رمزًا لاستقلال كورية وتحريرها.

وقد عُثر في كورية نفسها على أقدم رموز الين واليانغ منحوتة على بعض الصخور. ومنذ القرن التاسع عشر، احتاجت كورية إلى علم خاص بها. ويقال إنّ أوّل من وضع مفهوم العلم الكوريّ هو يونغ – هيو بارك Yong-Hyo Park، وكانت تتجاذب كورية آنذاك مجموعة قوى مستعمِرة هي اليابان، وروسية، والصين.

ويعني الين: المظلم والبارد، وهو رمز المؤنث. أمّا اليانغ فيعني: الحار والبرّاق (أو: النيِّر)، وهو رمز المذكّر. وبالعودة إلى كتاب تشو – يوك Choo-Yuk، وهو كتاب صينيّ قديم جدًّا، نرى أنّ كلّ عناصر الوجود وأحداثه سببها الين واليانغ. فالأرض ين، والسماء يانغ، والعلاقة بينهما متواصلة. والليل ين والنهار يانغ، والشتاء ين والصيف يانغ. فلا انفصام بينهما كما نرى.

ب – زي التايكوندو وارتباطه بالفلسفة الكورية: يسمى زيّ التايكوندو بالكوريّة: "توبوك" Tobok، ويتألّف من ثلاثة أشياء: البنطلون، والسترة، والحزام.

وليس معروفًا تاريخ ظهور هذا الزيّ بالتحديد. لكن يبدو أنّ سكان مملكة كوغوريو كانوا يرتدون زيًّا أبيض، ويعقدون حول خصورهم أحزمة سوداء حريريّة. وقد عُثر على مثل هذه الأزياء في الرسوم المنقوشة على الحيطان القديمة الكوريّة.

بيدَ أنّ لهذا الزيّ مدلولًا مستمدًّا من الفكر الكوريّ القديم. ويبدو أنّ زيّ سكان مملكة كوغوريو كان يشبه ذاك الذي ارتداه

سكان المملكة القديمة التي أسّسها دان غون (٣٧ م – ٦٦٨ م)، وكذلك الزيّ الذي ارتداه شباب النخبة هوا رانغ دو، في سلالة سيللا.

وفي زيّ التايكوندو ثلاثة أشكال هندسيّة: الشكل الدائريّ ("وون" Won)، ويرمز إلى السماء، والشكل المربّع ("بانغ" Bang)، ويرمز إلى الأرض، والمثلّث ("كاك" Kak)، ويرمز إلى الإنسان. ويسمى مجموع هذه الرموز الثلاثة التي تمثّل الوجود في الفكر الكوريّ: "هان" Han.

ولا بدّ هنا من أن نلفت إلى أن الزيّ المذكور (وكذلك الأزياء الكوريّة التقليديّة كلّها) مبنيّ على أساس الفلسفة الرقميّة الكوريّة (أي التي لها على علاقة بدلالة الأرقام)، وتسمّى "تشون بوغيونغ" Chon Bugyong، وتحتوي على السماء مرموزًا إليها بالرقم واحد، وعلى الأرض مرموزًا إليها بالرقم ٢، وعلى الإنسان مرموزًا إليه بالرقم ثلاثة. وعلى هذا، فإنّ الوجود يتكوّن هنا من هذه الأرقام الثلاثة مجتمعة. وبناءً على نظريّة الين واليانغ، فإنّ الإنسان هو "الوجود الأصغر" microcosmos، والبنطلون يمثّل الين، أي الأرض، والسترة تمثّل اليانغ، أي السماء، أمّا الحزام فيمثّل الإنسان الذي يُعتبَر موقعه بينهما، ويتأثر بهما.

ومن الصعب أن نعتبر أنّ هذا الشكل من الأزياء ذات الخلفيّة الفلسفيّة هو من ابتكار شخص واحد. كما أنّنا نلفت إلى

أنّه كان يصنع من لون واحد. بيدّ أن التفريق بين زيّ مرتبةِ مَن كان في مستوى الحزام الأسود، وزيّ مَن كان دون هذا، قد كان في العام ١٩٧٠، إذ صار مَن هو في مستوى الحزام الأسود يرتدي زيًّا يظهر على رقبته شكل V باللون الأسود، في حين أن الآخرين الذين هم دونه مستوى في التدريب يكون لون ما حول رقبتهم باللونين الأسود والأحمر، أو باللون الأبيض.

أمّا اللون الأبيض، وهو اللون الغالب على زيّ التايكوندو، فيرمز إلى الوجود، وإلى السلام. وبناءً على الفلسفة الكوريّة التقليديّة، فإنّ أساس الوجود هو الوحدة التي يقال لها بالكورية "هان" Han، وهي تنبثق من اللون الأبيض، أو يُرمز إليها به. من هنا ضرورة أن يكون الزيّ نظيفا، ناصعًا.

أمّا ألوان الحزام فلها بدورها مدلولات رمزيّة في الفكر الكوريّ، ويرتبط كلّ منها بمستوى الطالب الذي وصل إليه في الرياضة:

– **فالحزام الأبيض** يمثّل الطهارة، والمقصود بها هنا طهارة اللاعب بالنسبة إلى لعبة التايكوندو، بمعنى أنّه لا يزال كالصفحة البيضاء، يمكن أن تطبع عليها ما تريد من فنّ التايكوندو، ومن طريقة المدرّب الذي يدرّبه. بمعنى آخر، اللون الأبيض هو "الذهن المفتوح" الذي يفترض في التلميذ أن يملكه ليتعلّم ما هو جديد، وليتعرّف إلى تعقيدات الحياة.

واللون الأبيض يرمز أيضًا إلى كوب فارغ، على استعداد دائم للامتلاء. واللون الأبيض يعني أيضا أنّ التلميذ لا أفكار مسبقة لديه، وبالتالي يمكنه أن يتشرّب بسهولة أيّة فكرة يعطيه إيّاها المدرّب. وهو أشبه بالورقة البيضاء التي يمكن أن تكتب عليها ما تريد.

واللون الأبيض يرمز أساسًا إلى البذرة، أي البداية، فالتلميذ حامل الحزام الأبيض باحث عن المعرفة في رياضة التايكوندو. وفي الواقع، فإنّ العودة إلى أسطورة دان غون مؤسّس كورية توضّح لنا هذا، فقد كان يدعى شو سون، ويدلّ هذا الاسم على معنى الإشراق، وهو مشتقّ من عبادته للشمس. واللون الأبيض هو اللون المركزيّ للألوان الأخرى.

وفي العلم الكوريّ، يرمز هذا اللون إلى صفاء الشعب الكوريّ وتساوي أفراده.

– **والحزام الأصفر** يرمز إلى خيوط الشمس الأولى التي يراها التلميذ في هذا الفن، وهي الخيوط التي تعطي البذرةَ في الأرض القوّةَ والنموَّ، وتعطي، بالتالي التلميذَ أولى معرفته بالفنّ الذي يتدرّب عليه، وتفتح ذهنَه على حياة جديدة، يعلّمه إياها المدرّب.

واللون الأصفر يرمز أساسًا إلى الذهب، والذهب يعني الحقيقة. فمن المهمّ أن يكون التلميذ صادقًا مع نفسه وهو يحارب في

ذاته الأنانية والتعالي. فعلينا أن نقبل بذاتنا كما نحن، ونحاول أن نطوّر أنفسَنا من خلال التايكوندو.

– **والحزام الأخضر** يرمز إلى النموّ. فبما أنّنا نواجه المستقبل في حياتنا باستمرار، ونعيش من أجله، فإنّ مبدأ النموّ لا مفرّ منه. ويرتبط هذا المفهوم بجملة من التغيرات التي لا بدّ من حصولها. وفي التايكوندو قد لا تكون هذه التغييرات مريحة لأنّها تجعلنا نعي قوّة غيرنا التي يمكن أن تفوق قوّتنا؛ بيد أنّ الذاكرة هنا يمكن أن تسعفنا من أجل أن نتطوّر.

واللون الأخضر يرمز عادة إلى الحياة في النبات. وهو يذكّرنا بأنّنا نعيش، وعلى أمل أن نتطوّر. والتطوّر يعني مواجهة الآتي. وهنا نلفت إلى أن الاتّحاد العالميّ للتايكوندو .W.T.F يستعمل الحزام الأخضر بشكل اختياريّ، بعكس الاتّحاد الدوليّ، ولعلّ هذا من تأثير الكاراتيه فيه.[١]

– **والحزام الأزرق** يرمز إلى لون السماء، وكذلك إلى قوى الإنسان الداخليّة والفكريّة والذهنيّة، وبالتالي إلى مستوى نضوجه. فكما لا يمكننا أن نرى مدى عمق المياه في البحر بالعين المجردة، أو أن نرى التيارات التي يمكن أن تجري في الأعماق، كذلك لا نستطيع أن ندرك العزم الموجود في الإنسان لتحقيق أمر ما، ولا نعرف إلى أيّ

---

١ – الأحزمة المعتمدة في الاتّحاد العالميّ للتايكوندو هي، بحسب ترتيبها: الأبيض، والأصفر، والأزرق، والأحمر، والأسود.

حد تصل قوّة تصميمه. لهذا السبب يجب أن ندرّب أنفسنا لنكون أشدّ تصميمًا وأكثر حزمًا، وأقوى فكريًّا وجسديًّا.

وكما أنّ اللون الأخضر يرمز إلى النمو، والأبيض إلى البذرة، فإنّ الأزرق، برمزه إلى السماء، يجعلنا نفكّر في أنّ تلك البذرة، وقد غدت نبتة، راحت تنمو وتمتدّ باتّجاه السماء الزرقاء التي تستمدّ منها النور. فالنور يغذّي النبتة لتنمو باستمرار. وهكذا فإن التدريب المستمرّ ينمّي مقدرة التلميذ، ويطوّر مهارته وأداءَه، وفكرَه وقواه الجسديّة.

وفي العَلَم الكوريّ، يرمز هذا اللون إلى المحيط الهادئ الذي تقع فيه كورية.

والحزام الأحمر يرمز إلى الشمس التي تتغلغل حرارتها في أعماق الأرض لتنمّي النبات. وكما ينبثق اللمعان والوهج من الشمس، كذلك تظهر أعمال التلميذ. فهو يستمدّ كيانه وهويّته من أفعاله، ومن خلال ما يتجلّى فيها من قواه الداخليّة. وبوساطة تدريب التايكوندو تتجلّى تنشئة الفكر وتقويم الذات. ويتمّ تطوير النفس عن طريق تطويع قوى الجسد والسيطرة عليها شيئًا فشيئًا، وغنيّ عن التذكير أن تطوير النفس والوصول إلى التناغم بينها وبين الجسد هو الهدف الأسمى للتايكوندو. وهذا التناغم التدريجيّ يسمح لتلميذ التايكوندو بأن يتغلّب على المصاعب، وينجو من خيبات الأمل.

ويرمز الحزام الأحمر إلى المحدود، بعكس الحزام الأزرق الذي يرمز إلى لامحدوديّة السماء. على أنّ المحدوديّة تسمح للتلميذ بأن يقوّم أعماله وما صار عليه، استعدادًا لبلوغ الهدف الأقصى. وكما أنّ النبتة التي تنمو تتّجه نحو الشمس ببطء، فإن تلميذ التايكوندو، في هذه المرحلة، يتعلّم أن يكون أكثر حذرًا فيما هو يطوّر مهاراته القتاليّة ويضاعف قواه الجسديّة.

وفي العلَم، يرمز هذا اللون إلى النضال المستمرّ من أجل الاستقلال.

– **والحزام الأسود** يرمز إلى الظلام الذي يكون وراء الشمس. إنّ تلميذ التايكوندو في هذه المرحلة يبحث عن معرفة جديدة إضافيّة في هذا الفنّ القتاليّ. وهو، بدوره، يبدأ بزرع البذور التي ينتظر أن تنمو وتتجذّر عميقًا في فنّه هذا، وتتطوّر بدورها، لتتقدّم في تلك المعرفة المستمرة.

واللون الأسود أيضًا يجمع بين الألوان الأخرى التي تكلّمنا عليها (أي: الأبيض، والأصفر، والأخضر، والأزرق، والأحمر). ويرمز من جهة ثانية إلى الالتزام بالقيم التي لا بدّ منها في التايكوندو، والتي تشكّل عزّة النفس في الناس.

وتمثّل درجة الحزام الأسود مستويات الكثافة الذهنيّة المتعدّدة في المرء، ومقدرته على استعمالها من أجل حياة فضلى.

أما في العلم الكوريّ، فيرمز هذا اللون إلى قوّة الشعب الكوريّ وإبداعه، والمصاعب التي تواجه البلاد في كلّ وقت.

وإذا عدنا إلى فروع الجسد وجدنا له ثلاثة أقسام: الرأس والخصر، والقدمين. وكذلك الأمر بالنسبة إلى أقسام الشجرة. فإنّ لها ما يشبه هذه الأقسام الثلاثة: الجذور (التي تشبه الرِّجْلين)، والجذع (الذي يشبه الخصر)، والأغصان (التي تشبه الرأس). وعلى هذا، فإنّ لعلاقة لون الحزام بالنبات ما يسوّغها في فكر التايكوندو. من جهة ثانية، فإنّ عقد الحزام على الخصر يرمز إلى إرادة الإنسان لتنظيم نفسه وهيئته.

كذلك، نجد أنّ للحزام خمسة ألوان أساسيّة (بحسب الاتّحاد العالميّ للتايكوندو)، هي: الأبيض، والأصفر، والأزرق، والأحمر، والأسود. وهذه الألوان تتوزّع على ثلاثة مستويات من ممارسة التايكوندو: الأحزمة الملوّنة (الأبيض، والأصفر، والأزرق)، والحزام الأحمر – الأسود (خصوصًا للصغار Poum)، والحزام الأسود. كما أنّ الألوان الأساسيّة في الفكر الكوريّ هنا هي: الأصفر، والأحمر، والأزرق. أمّا الأبيض والأسود فهما يمثّلان الين واليانغ في الفلسفة الكوريّة المعلومة: الشمس والقمر، والضوء والظلام، والبداية والنهاية... وعلى هذا، فإنّ التثليث العدديّ مهمّ جدًّا في الفلسفة الكوريّة، وفي الفكر الفلسفيّ الشرقيّ عمومًا، لأنّنا رأينا قبل قليل أنّ الجسم البشريّ نفسه ينقسم ثلاثة أقسام، وأنّ زي التايكونو أيضًا

ثلاثة أقسام: واحد (السترة) يمثّل السماء، وواحد (البنطال) يمثّل الأرض، وواحد (الحزام) يمثّل الإنسان، وهذا تقسيم ثلاثيّ كما ترى.

ويمكن أن نعثر على معنى الألوان الخمسة في فلسفة أوم — يانغ أوهانغ Um-Yang Ohang Sol الذي يفسّر تجانس الين واليانغ وتكاملهما، وولادة الأشياء وموتها، من خلال تفاعل العناصر الخمسة الأساسيّة: النار، والماء، والخشب، والمعدن، والتراب. كذلك فإنّ الشمال والجنوب، والشرق والغرب، ووسط الدائرة، تسمّى بالكوريّة أوبانغ سايك Obang saek، وتوازي العناصر الخمسة المذكورة. ومثلها النقاط الأساسيّة في جسم الإنسان: القلب، والكِلْيَة، والرئة، والكبد، والطحال. وعلى هذا، فإنّ ألوان الحزام في التايكوندو توازي العناصر الخمسة المذكورة والجهات، وهي ألوان نجدها في التصميمات الكوريّة والأبنية والملابس.

ويمكن لتلميذ التايكوندو أن يطور قوّته الداخليّة ("كي" Ki) عن طريق الاعتياد على تجميع طاقته وتوزيعها داخل جسده. وهكذا باستطاعته أن يطوّر مراكز قواه الجسديّة الداخليّة الخمسة المذكورة.

وعند عقد الحزام على الخصر يلتقي طرفاه[1] عند وسط المعدة. وهكذا يشكّل الحزامُ شكلَ مثلّث، ممثِّلًا، بذلك، انسجام الفرد وتوحّده. وفائدة هذا العمل الطقسيّ، إذا صحّت التسمية، أن

---

[1] – يجب أن يعقد الحزام بطريقة صحيحة في وسطه تمامًا، وعلى مسافة متساوية بين كلّ من طرفيه.

يجمع الشخص كاملّ طاقته الخارجيّة والداخليّة في معدته، ليتمكّن من استعمال قواه الداخليّة (كي) في أثناء التدريب، وتطوير مهارته.

ومعنى قاعة التدريب Dojang: المكان الذي يستيقظ فيه الوعي، لأنّ التعوّد على استعمال القوّة الداخليّة مع القوّة الخارجيّة، وتجميعهما وإعادة توزيعهما يقود التلميذ ليصير في حال إشراقيّة تتوحّد فيها ذاته، وتنخطف نحو الذات الكبرى، وهذا هو الهدف الأسمى للتايكوندو. إنّها تصير ما يشبه الصلاة في هذه الحال.

ج – البومسي ونظريّاتها: يستعمل الاتّحاد العالميّ للتايكوندو البومسي نماذجَ له. وتعود أصولها إلى كتاب "أي تشينغ" I Ching الصينيّ الذي يحتوي على ٦٤ مسدّسةً نجميّة hexagrams، هي عبارة عن مزيج من مجموعتين، كلّ واحدة منها ثلاثيّة الخطوط trigrams، مقفلة أو منكسرة. وترمز الخطوط الثلاثيّة المقفلة إلى اليانغ، في حين ترمز المنكسرة منها إلى الين. أمّا وحدة الين واليانغ فهي التاي تشي Tai Chi في اللغة الصينيّة، والتايغوك Taeguk في اللغة الكوريّة؛ ولهذا السبب، سُمِّيَت النماذج الثمانية الأولى في طريقة الاتّحاد العالمي للتايكوندو "تايغوك". أمّا النماذج الثمانية الأولى مجتمعة فيقال لها "بالغي" Palgwe. لهذا السبب نجد أن الاتّحاد الكوريّ للتايكوندو K.T.F. يعتمد نماذج البالغي على أنّها نماذجه الثمانية الأولى. وتعني لفظة تايغوك: عظمة الخلود (تاي = عظمة، وغوك = الخلود). ويمثّل هذه الفلسفةَ الآسيويّةَ القديمةَ ثمانيةُ أشكال

من الكتابة الصينيّة، كانت قديمًا رمزًا للقوّة، أربعة منها صارت جزءًا من العلم الكوريّ، وقد أشرنا إليها.

١ – التايغوك/البالغي الأوّل (تايغوك إيل Taeguk Il) / **السماء والنور**: (الجنوب – الأب: ١٨ حركة) من السماء يأتي المطر، ومنها أيضًا يأتي ضوء الشمس الذي يعطي مع المطر النموَّ للأشياء، ومصدرُ كليهما السماءُ. لهذا السبب، هذا هو رمز بداية كلّ شيء على الأرض، ومصدر الخلق. وهذا البومسي الأوّل واحد من تجلّيات اليانغ، أو القوّة الإيجابيّة، ويرمز إلى النور والسماء، وهو مخصّص لهما، ولهذا يجب أن يؤدّى بإحساسٍ عظَمة واضح. أمّا السماء فترمز إلى الخلق، أي إلى بداية كلّ شيء.

٢ – التايغوك/البالغ الثاني (تايغوك إي Taeguk Ii) / **البحيرة والسعادة**: (الجنوب الشرقيّ – الابنة الصغرى: ١٨ حركة) في أعماق البحيرات تنام الأسرار والكنوز، فالعمق رمز من رموز السرّ. من هنا طريقة أداء هذا البومسي. فعلى تلميذ التايكوندو، حين يؤدّي حركات هذا البومسي ألّا ينسى أنّ للإنسان حدودًا، وأنّه قادر على تخطّيها بإرادته وبتمرينه الدائم. من هنا الخطوات الطويلة في هذا البومسي التي تليها الخطوات القصيرة. وقد وضع هذا البومسي على أساس أنّ الوصول إلى الكنوز والأسرار الكامنة في الأعماق يوصل إلى السعادة، والشخص السعيد هو الشخص الذي يسيطر على قواه الداخليّة كما يحتفظ بتوازنه

وهدوئه. لهذا يُفترض أن يقود هذا البومسي إلى شعور بالفرح والسعادة، ناتج عن وعينا حقيقةَ أنّنا نستطيع أن نسيطر على مستقبلنا بإرادتنا وتطوّرنا الداخليّ، وترويضنا نفسنا على ذلك من خلال التمرين المستمر.

٣ – التايغوك/البالغي الثالث (تايغوك سام Taeguk Sam) / النار والشمس: (الشرق – الابنة الثانية: ٢٠ حركة) يستطيع الإنسان أن يستعمل النار لأغراضه الشخصيّة، ولِما يمكن أن يفيده، فيستمدّ منها الحرارة والدفء والطاقة، واعيًا عارفًا، وهذا أمر يميّزه عن الحيوان. والنار تعطي الإنسان، إلى جانب الحرارة والطاقة، قدرة على أكبر الاندفاع، وأملًا.

وتحتوي النار على طاقة كبيرة، بحدّ ذاتها، وقوّة لا غنى عنها، لأنّها تساعد الإنسان، من خلال ما تعطيه، على الاستمرار والحياة. ولكنّ النار، من جهة أخرى، يمكن أن تتحوّل إلى قوّة مدمّرة، لأنّها قد تؤدّي، إذا لم نسيطر عليها، إلى كوارث طبيعيّة مخيفة. هكذا يجب أن يؤدّى هذا البومسي بحركات شديدة التناغم، متوازنة، مع ما يوحي باندفاع في الطاقة من خلال قوّة بعض الحركات، وبالثقة والأمل. إلّا أنّه يوقظ أيضًا فينا الشغفَ والخوف.

٤ – التايغوك/البالغي الرابع (تايغوك سا Taeguk Sa) / الرعد والبرق: (الشمال الشرقي – الابن الأكبر: ٢٠ حركة) من البديهيّ أن يسبّب الرعد والبرق شعورًا بالرهبة والخوف

والقشعريرة، وهما من العناصر الطبيعيّة المألوفة، إلّا أنّهما يولّدان الطاقة. ويوحيان إلينا بأننا يمكن أن نتصرّف بهدوء كبير وشجاعة ملحوظة في حال الأخطار، حتى تنجلي الأمور، وتهدأ.

ومصدر الرعد والبرق السماء، ولكنّ الأرض تتشرّبهما، وتنمو بهما، وهما، إلى هذا، من أقوى العناصر الطبيعيّة، لِهَوْلِهما، وللقوّة التي يوحيان بها. ومن الممكن أن يكون البرق ذا قوّة مخيفة، لأنّه يستطيع أن يسبّب أذًى هائلًا، ويحطّم ما يضربه؛ من هنا يجب ألّا ينسى ممارِسُ البومسي الرابع هذا الأمرَ في خلال أدائه لحركاته.

ويقوم مبدأ هذا البومسي على أساس أن نواجه المصاعب والأخطار بهدوء وشجاعة؛ ويبدو ذلك عبر حركاته القويّة المركّزة.

٥ – التايغوك/البالغي الخامس (تايغوك أوه Taeguk Oh) / الهواء: (الشمال الغربي – الابنة الكبرى: ٢٠ حركة) الهواء، ككثير من القوى الطبيعيّة، قوّة ذات شكلين: شكل وديع هادئ، وآخر مدمّر عنيف. فمن الممكن أن يكون الهواء نسيمًا عليلًا، كما هي حال بعض هواء الربيع والصيف الذي يداعب الأشجار والورود، ووجوه الناس، أو يلطّف الجوّ الحارّ. وربّما أوحي في هذه الحال بالتواضع. غير أنّ الهواء يمكن أن يصير رياحًا هوجاء فيدمّر ويخرّب ويخيف. كما أنّ للهواء وجهًا حيويًّا، فهو ينقل اللقاحات الطبيعية للنباتات، والغيوم المحمّلة بالمطر.

والأفعال البشريّة كالهواء في حالتيه: فقد تكون هادئة لطيفة، وقد تكون قويّة مدمّرة. من هنا يجب أن يؤدّى هذا البومسي كالهواء: برقّة، بشرط ألّا ننسى قدرة اللاعب على التدمير من خلال قوّة حركاته. ولهذا السبب نجد في هذا البومسي الحركات الهادئة نسبيًّا والحركات القويّة.

٦ – التايغوك/البالغي السادس (تايغوك يوك Taeguk Yook) / الماء: (الغرب – الابن الثاني: ١٩ حركة)

الماء سائل لا شكل له، وهو، إذا وُضع في وعاء، أخذ شكله. وعلى الرغم من ميوعة الماء، إلّا أنّه يستطيع أن يكون ذا مفعول قوّي جدًّا، إذا دأب على التقطُّر أو السيلان في مكان واحد، وقد يستطيع أن يغيّر الجبال نفسها. ويقودنا هذا المبدأ إلى قدرة الإنسان التي، إذا نمّاها، صار من شأنه أن يتغلّب على أكبر المصاعب.

من هنا يجب أن تؤدّى حركات هذا البومسي كالماء: فحركاته مائعة، كأن كلّ حركة من حركاته تسيل كالماء نحو الأخرى. وهو يعلّمنا أنّ سوء الطالع والمصاعب التي نواجهها يمكن التغلّب عليها إذا شعرنا بالثقة، وتصرّفنا على أساسها.

٧ – التايغوك/البالغي السابع (تايغوك تشيل Taeguk Chil) / الجبل: (الشمال الغربيّ – الابن الأصغر: ٢٥ حركة)

بما أنّ الجبل هو رمز هذا البومسي، فهو يفيد الثبات، ويحيل إليه، ولكن مع الوقار والمهابة. والجبل راسخ، لا يمكن أن يُنقَل.

فالجبال ستبدو عظيمة، أيًّا يكن حجمها، وأيًّا يكن مكانها. إنّها عظيمة بثباتها. ويرمز الحرف الصينيّ الذي خُصِّص للرقم ٧ إلى قمّة الجبل. وعلى الإنسان أن يتعلّم هذا الثبات: عليه ألّا يتصرّف بعجلَة إذا أراد أن ينجح في ما يقوم به، لأنّ الأعمال السريعة وإن بدَت في بعض الأحيان حسنةً في الظاهر، ولكنّ على المرْء أن يعرف متى وأين يجب أن يتوقّف، ومتى يجب أن يتريّث، أو يستفيد من الفرصة السانحة سريعًا. من هنا، لا بدّ من أن تؤدّى حركات هذا البومسي بطريقة نشعر معها بتلك العظمة الجبَليّة والثبات في كلّ حركة، فننظر إليها بإعجاب.

٨ – التايغوك/البالغي الثامن (تايغوك بال Taeguk Pal) / الأرض: (الشمال – الأم: ٢٧ حركة) الأرض، كما هو معروف، مصدر الحياة، والأشياء تأخذ غذاءها ومقوّماتها منها، وكذلك أشكالها. ومن الأرض أيضًا تستمدّ طاقتَها. هذا من جهة. من جهة ثانية، الأرض هي المكان الذي تتجسّد فيه قوى السماء، فهي حَقل التجربة عمومًا.

والخطوط الثلاثيّة التي ترمز إلى هذا البومسي هي خطوط الين: نهاية البداية. وهي الجزء الشرير من كلّ ما هو خَيِّر. ولكنْ، حتى في هذه الظلمة، لا يزال بصيص النور يلوح، وهذا يدلّ على تداخل الأشياء في الفكر الكوريّ الفلسفيّ، بمعنى أنّ الخير لا يكون بمعزل عن الشرّ، والشرّ أيضًا لا يكون بمعزل عن الخير، وكذلك

المتناقضات الأخرى، فهي متناقضات بالقياس إلى بعضها، وهذا هو ما تُعلِّمُنا إيّاه العلاقة اللانهائيّة بين الين واليانغ.

وعلى مَن يؤدّي هذا البومسي أن يعرف أنّه الأخير في سلسلة التايغوك، وأنّه الحلقة الأخيرة في البالغي. عليه أن يعرف أنّه نهاية الدائرة التي يجتمع في داخلها الين واليانغ، ولكنّه، في الوقت نفسه، البدايةُ، لأنّ الشكل الدائريّ هو في آن، نهاية وبداية يتكرّران.

ونلفت إلى أنّ كلًّا من التايغوك والبالغي أشكاله ثمانية. كما أنّ خطّ مسار كلّ بومسي مشابه للآخر في داخل التايغوك، بمعنى أنّه عبارة عن ثلاثة خطوط أفقيّة مستقيمة، يقطعها كلّها خطّ عموديّ مستقيم. أمّا النماذج الأخرى الباقية (وعددها تسعة: من ٩ إلى ١٧) فهي نفسها في الاتّحادين الكوري .K.T.A والعالمي .W.T.F، وهي الآتية، مع معانيها ومدلولاتها:

٩ – كوريو Kuryo (٣٠ حركة): هو اسم السلالة الكوريّة القديمة (٩١٨ م – ١٣٩٢ م) التي اشتُقّ منها اسم البلاد Korea. وهذه السلالة هي التي أسّست كورية. وقد عُرفت برقيّها وفنّها العظيم، فاخترع المتحدّرون منها نماذج قديمة من المعادن للطباعة في العام ١٢٣٤ م، ولعلّها كانت أولى الأحرف التي طُبع بها

في العالم.[١] كما اخترعوا السيراميك الذي عُرف باسمهم (سيراميك كوريو).

والمعروف عن رجال هذه السلالة أنّهم أظهروا ثباتًا عظيمًا وشجاعة وقوّة كبيرتين، حين تمكّنوا من صَدّ هجمات المغول الغازين، ودحرهم، بعد أن اجتاحت جحافلهم العالم في ذاك الوقت.

تمثّل كلّ حركة من حركات هذا البومسي القوّةَ الشديدة والطاقة اللازمتين للسيطرة على المغول (ويمثّلون قوى الشرّ)، كما تمثّل قناعة رجال كوريو الصلبة، وعزيمتَهم التي لا تنثني.

كما يرمز هذا البومسي إلى "سيونباي" Seonbae، أي إلى الرِّجْل المتعلّم الذي يتميّز بروحه القتاليّة العالية، وبأخلاقه المميّزة، إشارة إلى رجال سلالة كوريو، وهذا ما يعنيه الحرف الصينيّ الذي يمثّله خطّ مسار البومسي. أمّا وضع التأهّب = Choombi-sugi Ready stance في هذا البومسي فيعكس التركيز من خلال وضع اليدين بين القسم الأعلى والقسم الأسفل من البطن، وهو مركز الـ"كي" Ki (أي القوّة الداخليّة). ويرمز خطّ مساره إلى حرف سيونباي الصينيّ.

١٠ – كومغانغ Keumgang (٢٧ حركة): معنى هذه اللفظة هو "الماس"، أو "أقوى مِن أن يُكسَر". والماس، عند

---

١ – كان جوهانس غوتنبرغ (١٣٩٠ م. – ١٤٦٨ م.) الذي ابتكر أولى مطابع العالم قد صنع مطبعته في أملانية بعد هذه بنحو من مئتي عام.

الكوريّين يرمز إلى القوّة، لأنّه حجر يصعب كسره، ومع ذلك فهو رائع. من هنا ارتبطت لفظة كومغانغ بالمحارب الكوريّ التقليديّ الذي عيّنه بوذا: كومغانغ يوكسا Keumgang Yoksa، ويعتبر أعظم المحاربين. كما أنّ اللفظة، تعني في البوذيّة، أنّ كلّ ألم نفسيّ يمكن أن يوضع له حدّ عن طريق الحكمة والفضيلة.

كما يشكّل جبل كومغانغ Keumgang San في كورية الأساسَ الروحيّ لهذا البومسي، لأنّه يرمز إلى روح كومغانغ، أي روح القوّة والشرف والطهارة، وهو يشكل جزءًا من سلسلة جبال تايباك.

وهكذا فإنّ حركات هذا البومسي كلّها لا بدّ من أن تكون رائعةً روعةَ الجبل المذكور، وتظهر القوّة التي يتمتّع بها الماس وصلابته Keumgang-seok، ويجب أن تؤدّى بشكل يوحي بالقوّة والجمال والعزّة في آن. أمّا خطّ مساره فيرمز إلى الحرف الصينيّ للجبل.

١١ – تايباك Taebaek (٢٦ حركة): معنى لفظة "تايباك": الجبل المضيء، أو: الضياء. وفي الأساطير الكورية أنّ التنين أسّس أمَّةَ كوريّة في منطقة بايكدو Baekdoo منذ أربعة آلاف وثلاثمئة سنة. أطلقت هذه اللفظة على جبل بيكدو Paekdoo المقدّس نفسه، وفيه استقرّ دان غون الذي حكم الشعب الكوريّ القديم، وأسّس كورية. ويرمز هذا الجبل إلى كورية نفسها، لما له من عظمة وجلال في نفوس الكوريّين؛ وهو في الواقع أعظم سلاسل جبال كورية كلها.

ويجب أن تكون حركات هذا البومسي صحيحة وسريعة، تعبّر عن القوّة والحزم والتصميم. ويمثّل خطُّ مساره الحرفَ الصينيَّ للفظةٍ تعني: الجسر بين الأرض والسماء؛ ويمثّل الخطُّ الأعلى فيه السماءَ، والخطُّ الأسفل فيه الأرضَ، والخطُّ الوسطيُّ الشخصَ الذي يشكّل صلةً بينهما.

١٢ – بيونغ وان Pyong won (٢١ حركة): تعني هذه اللفظة: السهل، أو الحقل الواسع. والحقل مصدر حياة الكائنات كلّها، ومكان تستمدّ منه جميعُ المخلوقات غذاءَها. وهو مدًى منفتح، ممتدّ.

وهذا البومسي مبنيّ على أساس مبدأي السلام والصراع. واللافت أن وضع التأهّب Choombi Sogi فيه تركيز على المنطقة السفلى من البطن، وهي مركز القوى كلّها، والمنطقة التي ترتبط فيها الروح بالجسد بالخيط الخفيّ الذي تمثّله سُرَّةُ الإنسان، أو ضفيرته الشمسيّة، تمامًا كما أنّ الأرض مصدر قوّة لكلّ حياة.

ويمثّل خطّ مسار هذا البومسي – وهو خطّ مستقيم – امتداد الحقل وانفتاحه، وتحوّلاته.

١٣ – سيب – جين Sip-Jin (٣١ حركة): لفظة "سيب – جين" مشتقّة من مبدإ طول العمر المبنيّ على أساس كوريّ قديم يرى أنّ هناك عشرة مخلوقات طويلة العمر، هي: الشمس،

والقمر، والجبال، والماء، والحجر، وشجر الصنوبر، وعشب الشباب الأبديّ، والسلحفاة، والأيِّل، والكركيّ.

ويمثّل هذا البومسي طولَ العمر الإنسانيّ الذي يشبه تلك العناصر الطبيعيّة المعمِّرَة. أمّا خطّ مساره فهو الرقم الصينيّ ١٠، وهو رقم يمثّل المخلوقات العشرة المعمّرة التي أشرنا إليها، ولانهائيّة النظام العشريّ decimal.

ومن هذا النظام المذكور تَستَمدّ الأرقامُ مئة وألف ومليون ومليار... نظامها ومعناها. وهكذا، فإنّ العشرة رمز يفيد لانهائيّة التطوّر والنموّ الذي يقوم دائمًا على قاعدة منضبطة ومنظّمة. وتكمن حيويّة هذا البومسي في استيحائه من انضباط النظام العشريّ وتغيّراته المنظّمة. وهو يتحرّك باتّجاه الرقم ١٠ الصينيّ.

١٤ – جي تاي Ji Tae (٢٨ حركة): معنى هذا البومسي مشتقّ من الأرض. ويرى المعتقد الكوريّ القديم أنّ الأشياء الحيّة كلّها تتكوّن من الأرض، وإليها تعود. ويمثّل هذا البومسي رجلًا يقف على الأرض، وينظر إلى السماء. وعلى هذا، فإن لكلٍّ من دلالتي الرِّجْل على الأرض والنظر إلى السماء معنًى رمزيًّا: فالأوّل يمثّل صراع الإنسانيّة وكفاحَها المستمرّ للاستمرار والتحسّن؛ أمّا النظر إلى السماء فيمثّل توق الإنسان إلى التطوّر، وإلى التوحُّد بالروح الإلهيّة. هكذا، فإنّ المبدأ البوذيّ الذي يرى إلى تجسُّد الروح في الأرض

لتكتسب التجربة وتتعلّم وتتطوّر، ثمّ عودتها إلى السماء بعد اكتمالها ينعكس في البومسي، وتتجلّى فيه، إلى جانب هذا، مميّزات الأرض.

ويُعتَبَر مفتاحُ بومسي جي تاي حركاتُه المميّزة المعبِّرة عن التجانس الرائع، والإرادة القويّة، وقوّة العضلات. فالحركات البطيئة فيه تشير، بحدّ ذاتها، إلى القوّة والإرادة، وتعكس تكامل الجَمال فيهما معًا.

١٥ – شيون كوان Cheon Kwon (٢٧ حركة):

تعني لفظة شيون كوان: السماء، أو عظَمَة السماء. ومن المعروف أنّ السماء علّة كلّ ما في الطبيعة، تسيطر عليه وتحرّكه أيضًا. كما أنّ السماء عالم غامض جدًّا بالنسبة إلى الإنسان وحقلُ إلهام وتأمُّل واسع. وهي مقرّ الأرواح، والمكان الذي تصبو الروح إلى الوصول إليه. من جهة ثانية، تعكس طبيعة السماء اللانهائيّة مبدأي التغيُّر والخَلق، ويُرمَز إلى لانهائيّتها بالدائرة. لهذا السبب نجد هذا البومسي يتميّز بحركات اليدين الدائريّة التي تدلّ على عظمة مفهوم تشيون كوان وشموليّته.

ويمثّل خطّ مسار هذا البومسي وحركاته رجلًا ينزل من السماء التي فوّضته إلى الأرض، وقد بلغ حال التوحُّد: فجمَعَ بين العالم الأرضيّ ممثِّلًا بالجسد، والعالِم السماويّ ممثَّلًا بالفكر. وقيل إنّ البومسي يمثّل الرِّجُل المذكور ناظرًا إلى نسر يرتفع باتّجاه أعالي السماء.

١٦ – هـان سـو Han Soo (٢٧ حركـة): يـرتبط هذا البومسي بمعنى الماء. ومن المعروف أنّ الماء مصدر للحياة والنموّ في الأرض. فمنهـا تتشـكّل الأنهـار والبحـيرات، ومنهـا أيضًـا تسـتمدّ الأشـياء مقوّمـات حياتهـا واسـتمراريّتها. وهـي، إلى ذلـك، عنصـر أساسيّ من العناصر الأربعة التي تكوّن الهيولى. ويمكن للبحيرة نفسها أن تتكوّن نقطة نقطة إذا تجمّعت النقاط معًا شيئًا فشيئًا.

من هنا، يمثّل هذا البومسي، من خلال حركة الماء وحالاته، ولادة الحيـاة ونموّهـا وتطوّرهـا، والقـوّة والضـعف، والـتلاؤم والتجـانس، وتعوُّدَ الشيء في أثناء العمر والحياة. ونلفت إلى أنّ طبيعة الماء الذي لا ينكسر لميوعته، والذي يتّخذ شكل أيّ مستوعَب يكون فيه هو في أساس هذا الأنموذج.

من هنا، لا بدّ من أن تظهر، من خلال تطبيق بومسي هـان سو، ميوعةُ الماء، وقوّته متى تجمّع، وقدرته على التكيُّف. أمّا خطّ مساره فيرمز إلى الحرف الصينيّ للماء.

١٦ – إيليو Ilyeo (٣٢ حركـة): تعني لفظة إيليو التوحُّد. وفي البوذيّة تسمّى حال الانخطاف الروحيّ: إيليو. وفي حال التوحُّـد ينـدمج كـلُّ شـيء ويتّحـد: الفكـر والجسـد، والأنا والآخـر، والروح والمادّة... وهذه الحال، بالتحديد، هي التي تهدف التايكوندو إلى بلوغها، وتعتقد أنّ على الإنسان أن يصل إليها ليحقّق هدفه في الوجود؛ عندئذ يترك الإنسان وراءه كلّ ما هو مادّي، وكلّ الهواجس

والمؤثّرات الخارجيّة التي تعترض لحياته، ليصغي إلى صوته الداخليّ فقط، ويركّز عليه، ويتواصل معه.

ويرمز هذا البومسي أيضًا إلى أفكار الراهب الكبير وون هيو Won Hyo المتحدّر من سلالة سيللا، وهو من أدخل الديانة البوذيّة إلى كورية؛ ومن تعاليمه أنّ الخطّ والدئرة ينتهيان في نقطة واحدة. كما يرمز بومسي إيليو إلى حال التناغم بين الفكر والجسد، وحال التوحُّد التي نصل إليها بممارسة التايكوندو. أمّا خطّ مساره فيرمز إلى العلاقة البوذيّة التامّة التي تعني حال التخلّي الذاتيّ حيث تتواصل المادّة مع الروح ويكون التجانس تامًّا.

اسم البومسي	عدد الحركات	مستوى التمرين
	تايغوك إيل (١٨ حركة)	
	تايغوك إي (١٨ حركة)	
	تايغوك سام (٢٠ حركة)	
تايغوك	تايغوك سا (٢٠ حركة)	الأحزمة الملوّنة حتى أول
	تايغوك أوه (٢٠ حركة)	دان من الحزام الأسود
	تايغوك يوك (٢٠ حركة)	
	تايغوك شيل (٢٥ حركة)	
	تايغوك بال (٢٧ حركة)	
كوريو	٣٠ حركة	١ — ٢ دان

كومغانغ	٢٧ حركة	٢ — ٣ دان
تايباك	٢٦ حركة	٣ — ٤ دان
بيونغ وون	٢١ حركة	٤ — ٥ دان
سيب جين	٣١ حركة	٥ — ٦ دان
جي تاي	٢٨ حركة	٦ — ٧ دان
تشون كوان	٢٧ حركة	٧ — ٨ دان
هان سو	٢٧ حركة	٨ دان
إيليو	٣٢ حركة	٩ دان

٤ — خاتمة: نفهم، بعد هذا العرض، أنّ أشكال التايكوندو تمثّل دورًا كبيرًا في تجسيد فلسفة الفنّ القتاليّ وخلفيّاته الفكريّة. وهي قائمة على مجموعة من الرموز المتداخلة والمتكاملة. واللافت أنّ أشكال الهيونغ أو التول ترتبط بالسياسة والوطنية كثيرًا، في حين أنّ أشكال البومسي ترتبط بالفلسفة والفكر، ولا تبدو فيها خلفية سياسية أو وطنية واضحة.

الفصل الرابع:
قيم التايكوندو وآدابها

١ – آداب التايكوندو: بما أنّ التايكوندو تقوم على أسس فلسفيّة في أساسها، على النحو الذي رأينا، فإنّ لها آدابًا لا بدّ من مراعاتها لأنّها تشكّل جزءًا من هذا الفن القتاليّ. وتشكّل هذه الآداب جملة من المبادئ الخلقيّة بمنزلة الوصايا الشديدة التأثّر بالقيم العليا البوذيّة، وبما يمكن أن نسميه "مبدأ شرف هوا رانغ دو"،[١] الذي يوجَز بالمبادئ الثلاثة الآتية:

١ – الثبات في المعارك، والقتال حتّى الموت، ورفض الانسحاب.

٢ – الثقة بالأصدقاء.

٣ – خدمة الأهل والرؤساء بولاء تام.

ويمكن أن نعتبر أبرز آداب التايكوندو ما يأتي:

١ – الولاء للوطن، أوّلًا وللرؤساء ثانيًا.

٢ – احترام الأهل والأصدقاء.

٣ – الوفاء في العمل والالتزامات.

٤ – احترام الأكبر سنًّا.

---

[١] – تكلّمنا على جماعة "هوا رانغ دو" في الفصل السابق.

٥ – احترام المدرّب، وطاعته طاعة مطلقة.

٦ – الولاء للنادي الذي ننتمي إليه.

٧ – إنجاز العمل الذي نبدأ به، وعدم إهماله.

٨ – احترام الزملاء الذين نتدرّب معهم، أيًّا تكن رتبتهم.

٩ – احترام الخصم في أثناء القتال الحرّ.

١٠ – التصرّف بشكل لائق مع الناس، وفي أثناء التمرين.

<u>٢ – الهدف من تعلّم فنّ التايكوندو</u>: لا نضيف جديدًا إذا قلنا إنّ لتعلّم فنّ التايكوندو أهدافًا على المستويين الجسديّ والفكريّ - الذهنيّ.

فعلى المستوى الجسديّ يمكننا أن نحدّد أهداف تعلّم التايكوندو بما يأتي:

١ - الحصول على اللياقة البدنيّة من خلال التمارين المستمرّة.

٢ - التمكّن من مهارات الدفاع عن النفس.

٣ - تطوير مقدرة العضلات في الجسد.

أما ما نكتسبه في المجال الفكريّ - الذهنيّ فأبرزه الأمور الآتية:

١ - استقرار كلّ من النظام العقلي والنظامين الشعوريّ والنفسيّ.

٢ - تحسين المقدرة على التركيز وتطويرها.

٣ - تقوية حسّ المسؤوليّة في المرء، لنستطيع أن ننهض بما نقوم به من أجل أنفسنا، أو من أجل الآخرين.

٤ - فرض السلام.

٥ - التعوّد على احترام الآخرين، وخصوصًا الرؤساء والأهل ومن هم أكبر منّا سنًّا.

٦ - الدفاع عن الضعفاء، وعن المبادئ الخيّرة.

٧ - التمسّك بالخير ومقاومة الشر.

٨ - المساهمة في صنع عالم أفضل.

٣ - هل تُعتَبر التايكوندو رياضة خطيرةً؟ على الرغم من أنّ التايكوندو، بطبيعتها، فنّ من الفنون القتاليّة، يسمح فيها بالركل على الرأس، فإنّها لا تشكّل خطرًا على من يمارسها. ولقد حاول المسؤولون عن هذه الرياضة أن يُدخلوا عليها كلّ ما من شأنه أن يحافظ على اللاعبين، ويُبعد عنهم الأخطار قدر الممكن، لذلك فإنّ الاتّحاد العالميّ .W.T.F أدخل لبس الدروع الوقائيّة في المباريات، وهذه الدروع التي توضَع على الجسم تردّ عن المواضع الحسّاسة في جسدنا، لتقلّل من احتمال إصابة اللاعب بالأذى.

بالإضافة إلى هذا، تحاول أنظمة اللعبة أن تقي اللاعبين أخطارًا محتملة خلال اللعب، فتمنع الضرب باليد على الوجه (نظرًا إلى سهولة الإصابة)، كما تمنع مهاجمة اللاعب الذي يقع أرضا، أو الضرب على الظهر، وتحدّد أماكن معيّنة لاحتساب نقاط الإصابات على الدرع أو على الرأس. ومن المعروف أن الضرب بالأيدي ممنوع في القتال الحرّ، وكذلك ردّ الضربات بالأيدي، والضربة الوحيدة المسموح بها باليد هي اللكمة punch على درع الصدر.

وزيادةً في حماية اللاعبين، رأى الاتّحاد العالمي للتايكوندو أن يمنع اللاعب الذي يخسر بالضربة القاضية knock out من اللعب لمدّة ثلاثة أشهر، خوفًا من أن يناله أذى. فإذا تكرّرت خسارته بالضربة القاضية مُنِعَ اللعب لستّة اشهر؛ فإذا تكرّر هذا منع اللعبّ نهائيًّا.

أمّا في نظام الاتّحاد الدولي .I.T.F فإن هذه اللعبة الرياضيّة تعتبر نصف – قتاليّة semi-contact، فلا يُسمح فيها إصابة الرأس، بل توقّف اليد قبل بلوغه بحوال ثلاثة سنتيمترات (إنش واحد فقط)، كما يلبس اللاعبون قفّازات خاصة بالملاكمة تجنُّبًا للأذى، لأنّهم يسمحون بإصابة الجسم، ولا يرتدون الدروع الوقائيّة خلال اللعب.

٤ - التصرُّف في قاعة التمرين: بما أنّ التايكوندو تنشئة وتربية، فإنّ لها آدابًا خاصّة بالتمرين، كما أنّ لها آدابًا خاصّة بالتصرف. لذلك لا بدّ من بعض الأحكام الخلقيّة التي تتعلّق بتصرّف اللاعب في غرفة التمرين dojang. ويمكن أن نذكر، في ما يأتي، أبرزها:

١ - ضرورة أن يكون التدريب بالزيّ الخاصّ بالتايكوندو، أي بالسترة والبنطال والحزام الملائم (وهو زيّ أبيض كما رأينا).

٢ - ضرورة أن يكون هذا الزيّ المذكور نظيفًا، فلا يجوز أن نلبسه وسخًا، لأنّ في هذا قلّة احترام للّعبة وللمدرّب ولقاعة التدريب.

٣ - ضرورة أن تكون الأيدي والأرجل نظيفة، وأن تكون أظافرها مقلّمة دائمًا.

٤ - منع ارتداء أي نوع من الزينة، كالخواتم والساعات والعقود وما شابه.

٥ - الابتعاد في لباسنا عن كلّ ما من شأنه أن يجرح أو يسبب الأذى، ففي حال لم نتمكّن من ارتداء زيّ التايكوندو، مثلًا، لأسباب قاهرة، لا يجوز أن نرتدي بنطلونًا بسحّاب، أو ما يشبهه.

٦ - ضرورة الامتناع عن الأكل والشرب والتدخين في قاعة التمرين امتناعًا كليًّا، كما يمنع منعًا باتًّا مضغ العلكة.

٧ – ضرورة الالتزام بالأوقات المحدّدة للتمرين والتوقّف عنه، فلا يجوز أن نصل متأخّرين، أو نواصل التمرين متى أنهاه المدرّب. ويعني الالتزام بالوقت احترامَ كلٍّ من المدرب وقاعة التدريب.

٨ – ضرورة الانحناء (التحيّة) عند الدخول إلى قاعة التمرين، وكذلك عند دخول المدرّب.

٩ – ضرورة الامتناع عن الكلام، إلاّ في حال الضرورة.

١٠ – ضرورة انحناء كلّ تلميذ أمام الآخر قبل أداء حركة معه، أو بعدها.

٥ – خاتمة: يظهر لنا ممّا عرضنا أنّ التايكوندو ليست رياضة خطرة بشكل عامّ، وأنّ لها آدابًا خاصّة بها، كباقي الفنون القتاليةلأنّها تنسل من إرث عريق، وأنّ آدابها تقوم على احترام المكان والأشخاص والزملاء، واحترام الوقت.

الفصل الخامس:

الحركات الأساسيّة في رياضة التايكوندو

١ – مقدّمة: يقوم تدريب التايكوندو على أربعة أشياء رئيسة هي الآتية:

١ – الحركات الأساسيّة (حركات الأيدي والأرجل الهجوميّة والدفاعيّة والأوضاع).

٢ – البومسي، أي النماذج.

٣ – القتال المتّفَق عليه، والقتال الحرّ.

٤ – التكسير.

ولا بدّ لتلميذ التايكوندو من ممارسة كلّ هذا، ليتمّم إتقانه الفنّ الرياضيّ المذكور المذكورة.

٢ – الحركات الأساسيّة:

أ – الأوضاع Sogi:

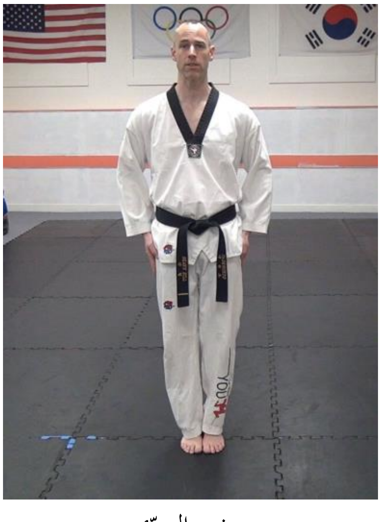
١ – الوضع المغلق Moa Sogi = close stance:

يجب أن يتلاصق فيه طرف إبهامي الرِّجْلين، وكعبهما.



الوضع المغلق

٢ – وضع الانتباه chariot sogi = attention stance: يجب أن يتلاصق فيه كعبا الرِّجْلين. وهو وضع يساعد على التركيز والتهيُّؤ.



وضع التهيّؤ

٣ – وضع القتال الأساسيّ kyorumse = basic fighting stance: تُسحَب القدم من وضع الانتباه إلى الخلف، ويشكّل تباعد أسفل الرِّجْلين عن بعضهما ما يعادل مرّة ونصفًا عرضَ الكتف. وتكون القبضتان أمام الصدر حمايةً، ويكون مركز الثقل وسط الجسد في هذا الوضع.



وضع القتال

٤ – وضع التأهّب jumbi sogi = open parallel stance: تتباعد القدمان بقياس قدم واحدة بينهما بشكل متوازٍ، وتتحرّك القبضتان مقفلتين، مقلوبتين باتّجاه الأعلى من أمام الصدر، ثمّ تُقلَبان شيئًا فشيئًا نزولا لتتوقّفا أمام السرّة.



وضع التأهّب

٥ – وضع الحصان juchoom sogi = horseback stance: تتباعد القدمان بما يعادل ضعف قياس القدم، ويُدفَع بالركبتين نحو الخارج، فتكون الزاوية بين قسم الساق العليا وقسم الساق السفلى بحوال ١٣٥ درجة، ويكون الجسم مستقيمًا، ووزنه موزّعًا بالتساوي على القدمين.



وضع الحصان

٦ – الوضع الأماميّ ahp-gubi sogi = front stance: تكون القدمان على الأرض باتّجاه الأمام، قدم إلى الأمام وأخرى إلى الخلف مفتوحة حوال ٢٢ درجة ونصف نحو الخارج، ويكون الثقل موزّعًا بالتساوي على القدمين؛ أمّا الجسم فيجب أن يظلّ مستقيمًا، والساق الخلفيّة مشدودة.



الوضع الأماميّ

٧ – وضع المشي ahp sogi = walking stance:

يشبه هذا الوضع الخطوة العاديّة نحو الأمام. فعندما تمشي إلى الأمام، تجد وزن الجسم أكثر بقليل على القدم الأماميّة منه على القدم الخلفيّة. هذا هو وضع المشي. وتكون القدم الخلفيّة منفتحة باتّجاه الخارج قليلًا، لتشكّل زاوية بحوال ٢٢ درجة ونصف، شبيهة بها في الوضع السابق.



وضع المشي

٨ – وضع النمر (أو وضع الهرة) = poom sogi

tiger stance / cat stance: ينطلق هذا الوضع من وضع التأهّب، ثمّ تتحرّك القدم المنويّ تحريكها بمقابل القدم الثانية، مرفوعةَ الكاحل، على مسافة قدم تقريبًا منها، لا يلامسُ منها الأرضَ إلّا الأصابعُ. وتكون ركبة القدم الأماميّة محنيّة قليلًا، ليصير الجسم قليل الانحناء باتّجاه الأرض، ووزنه كلّه تقريبًا على القدم الخلفيّة.



وضع النمر

٩ – وضع الكراكيّ hakdari sogi = crane stance: يؤخذ هذا الوضع استعدادًا لركلة جانبيّة yop chagi = side kick عادةً، فتحمل الرِّجْل الخلفيّة ثقلَ الجسم على الأرض، مستقيمة، مع ثنية صغيرة جدًّا من أجل التوازن، في حين أنّ الرِّجْل الثانية تكون مرفوعة حتّى ركبة الرِّجْل الأولى. وتكون اليد التي توازي الرِّجْل الثابتة على الأرض، عادةً، في وضع ردّة عالية eolgul maggi = high block قرب الرأس، في حين أنّ اليد الثانية التي توازي الرِّجْل المرفوعة في وضع الردّة المنخفضة ahre maggi = down block. ويظهر هذا الوضع في المراحل المتقدّمة من النماذج، وتحديدًا في بومسي كومغانغ (البومسي العاشر) للمرّة الأولى، ثمّ في سواه (بومسي ١٢ مثلًا بيونغ وون).




وضع الكراكي

١٠ – وضع إكس koa sogi = twisted stance:

يتحرّك اللاعب بهذا الوضع تمهيدًا لتأدية حركة جانبية، في أكثر الأحيان، أو أماميّة، فتكون الرِّجْلان متقاطعتين بشكل حرف إكس الأجنبي (×)، والركبتان كلتاهما محنيّتين قليلًا، وتلامس عظمتا خلف إبهام القدمين الأرض. أمّا الجسم فمستقيم، والعينان تنظران باتّجاه الهدف. ويمكن أن تكون الرِّجْل التي تحمل أكثر الوزن هي الأماميّة، وقد تكون الخلفيّة، بحسب الحركة التي ننوي أن نؤدّي.



وضع إكس

ب – الحركات الدفاعية maggi: الهدف من الحركات الدفاعية حماية اللاعب من الإصابة وهو يتهيّأ لهجوم مضادّ

conter-attack. وثمّة نوعان من الحركات الدفاعيّة: الدفاعات الأساسيّة basic defence، والدفاعات في خلال المباراة.

أوّلًا: الدفاعات الأساسيّة: هي دفاعات يتعلّمها تلميذ التايكوندو منذ تنشئته الأولى، ويمارسها خصوصًا عند أداء البومسي، ولكنّه لا يستطيع أن يمارسها خلال المباراة. والحركات الدفاعّية كلّها مبنيّة على أساس الانحراف. ومعنى هذا أنّ الكتلة المتحرّكة بسرعة لا تُعتَرَض مباشرةً، بل تحوّل الحركةُ الدفاعيّةُ اتّجاهها. والحركات الدفاعيّة الأساسية هي الآتية:

١ – الردة المنخفضة ahre maggi = down block: تنطلق هذه الردّة من مستوى الكتف المقابلة لليد المتحرّكة، ويكون أسفل القبضة إلى فوق، أمّا القبضة الأخرى فتكون متقاطعة معها، وتُسحَب خلال أداء الحركة إلى الوراء، في الوقت نفسه مع حركة اليد التي تردّ الضربة، إلى الضلع الأخيرة فوق الخصر. وتتوقّف الردّة فوق الركبة، بحوال ٢٥ سنتيمترًا، مع ثنية صغيرة عند المفصل، وتتراجع الكتف قليلًا. أمّا مكان الردّة فيكون في الجانب الأسفل من خارج الذراع.





الردة المنخفضة

٢ – الردة المتوسّطة momtong maggi = middle block: الردّة المتوسّطة عدّة أنواع، يختلف كلّ نوع منها باختلاف وضع اليد، وباختلاف طبيعة الدفاع: فإمّا أن يكون بالقسم الخارجيّ من أسفل الذراع – فهي ردّة متوسّطة نحو الخارج momtong bakkat maggi = outside middle block، وإمّا بالقسم الداخليّ من أسفل الذراع، فهي ردّة متوسّطة نحو الداخل momtong an maggi = inside middle block من تحت

اليد، عند مستوى الصدر، باتّجاه خارج الذراع، أو باتّجاه داخلها، ثمّ تتوقّف قبضة الذراع التي تردّ على علوّ الكتف تقريبًا، مشكّلة زاوية بحوال ٩٠ درجة، في حين تعود اليد الأخرى، مقفلة، نحو الضلع الأخيرة، لتستقر هناك.



ردة متوسّطة نحو الخارج



ردة متوسّطة نحو الداخل

٣ – الردّة المتوسّطة الجانبيّة momtong yop maggi = side body block: تنطلق هذه الردة من جهة الورك المعاكسة، فتنقلب قبضة الذراع التي تردّ باتّجاه الخارج، في حين تتقاطع معها الذراع الأخرى، ثمّ تنسحب تدريجيًّا نحو الضلع الأخيرة مقفلةً؛ وتستمرّ الذراع الرادّةُ بتوجّهها نحو الهدف، تردّه من الجهة الخارجيّة للذراع، وتتوقّف عند مستوى الكتف مشكّلة زاوية بحوال ٩٠ درجة. وتتمّ الردّة المذكورة، عادةً، في الوضع الخلفيّ.



الردّة المتوسّطة الجانبيّة

٤ – الردّة العالية (أو ردّة الوجه) = eolgol maggi high block / face block: تتحرّك الذراع التي تردّ نحو الأعلى من فوق الورك تقريبًا، مرورًا بأسفل الذارع الثانية التي تنسحب شيئًا فشيئًا نحو الضلع الأخيرة مقفلةً. وتتوقّف الذارع الرادّةُ فوق مستوى الرأس بحوال ٣ سنتيمترات لتدفع بالضربة التي تردّها من خارج الذراع في اللحظة الأخيرة.


الردة العالية

٥ – ردّة اليد السكين son-nal maggi = knife hand block: تكون هذه الضربة لدفع الهجوم بحافّة اليد من جهة الخارج، وتتحرّك راحة اليد من مستوى الكتف المعاكسة لها مفتوحةً، مَثنيّةَ الإبهام، في حين تنطلق اليد الأخرى مفتوحةً مثلها، مثنيّة الإبهام، بعيدةً عن الكتف؛ ثمّ تُثنى اليدُ الرادّةُ باتّجاه الخارج، عند مستوى الكتف، مشكِّلةً زاوية بحوال ٩٠ درجة، في حين تُثنى اليد الثانية لتتوقّف براحتها المفتوحة قرب الضفيرة الشمسيّة solar plexus على بعد ٣ سنتيمترات. وتكون هذه الردّة، عادةً، في الوضع الخلفيّ.[١] وهذه هي ردّة اليد السكين المزدوجة.

١ – يمكن أن تكون الردّة نفسها بقبضتين مقفلتين gudero momtong bakkat maggi.



ردة السكين المزدوجة

وثمّة ردّة أخرى تؤخذ بشكل مختلف: يُسحَب أسفل الكفّ المفتوحة باتّجاه الأرض من تحت اليد الثانية المقفلة القبضة، والتي تمتدّ حتّى الكتف؛ ثمّ تُقلب اليد التي تردّ، عند لحظة الاصطدام بالهدف، لتتمّ الردّة بحافّتها الخارجيّة مما بين آخر الخنصر وأوّل المفصل، وتُسحَب اليد الثانية إلى الوراء، لتتوقّف قبضتها المقفلة عند آخر عظام القفص الصدريّ. ويقال لها ردّة السكين المفردة orun han son-nal = single knife hand.



ردة السكين المفردة

٦ – الردة المنفصلة hecho maggi = spreading block: تتوقّف الذراعان في هذه الردّة أمام الصدر، ويكون اتّجاه داخل القبضتين نحو الجسم. ثمّ تنفتح اليدان شيئا فشيئًا نحو الأمام، ويتّجه طرفاهما الخارجيّان نحو الخارج، وفي الوقت نفسه تنقلب القبضتان ليصير خارجهما مواجهًا للجسم، ثمّ تتوقّف كلّ ذراع بمواجهة كتفها، كلّ واحدة مشكّلةً زاوية بحوال ٩٠ درجة، وكلّ كتف تنحني انحناءة صغيرة أمام الجسد.



الردة المنفصلة

ج – ضربات الهجوم konggyokki: تستعمل الضربات الهجوميّة في حالات عديدة. ويمكن لبعضها أن يكون قاتلًا، أو مؤلمًا جدًّا، إذا أصاب أماكن حسّاسة في الجسم، أو يمكن أن يسبب نزيفًا داخليًّا أو خارجيًّا، كما يمكن أن يسبب حالات إغماء بسبب توقّف تدفُّق الدم فيه... لهذا السبب يتنبّه اللاعبون وقوانين اللعبة في القتال الحر من هذه المسألة كي لا يصاب اللاعب بأذًى.

وتنقسم الضربات الهجومية أربعةَ أقسام:

١ – اللَكْم (الضرب بالقبضة) jirugi.

٢ – الضرب برؤوس الأصابع chirugi.

٣ – الضرب باليد chigi.

٤ – الرَكْل (الضرب بالرِّجْل) chagi.

أ – ضربات اليد الهجومية:

١ – اللكمة body punch = jirugi: يجب أن تنطلق ضربة القبضة المقفلة (اللكمة) من الورك إلى الأمام بقوّة وسرعة كبيرة، وتكون المسافة التي تجتازها قصيرة نسبيًّا (بالقياس إلى المسافة التي تجتازها القدم لتصيب الهدف). وما إن تنطلق القبضة التي يُضرَب بها حتى تنسحب اليد الثانية، مقفلة، وهي تُقلَب تدريجيًّا في الاتّجاه المعاكس للأولى، نحو العظمة الأخيرة من عظمات القفص الصدري. ولا ينتهي قلبُ القبضة المهاجمة إلّا مع إصابة الهدف.



اللكمة

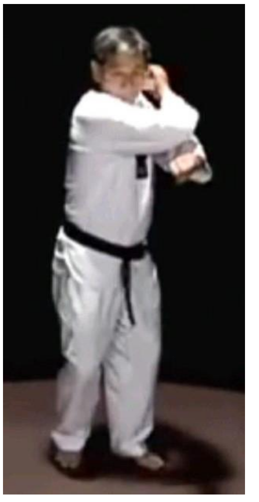
٢ – لكمة الاتّجاه المعاكس = bandae jirugi reverse punch: تكون هذه الضربة بالقبضة المعاكسة لاتّجاه حركة

القدم: فإذا تحرّكتَ بالقدم اليمين كانت الضربة بالقدم اليسار، وإذا تحرّكتَ بالقدم اليسار ضربتَ باليد اليمين، وهكذا...



اللكمة المعكوسة

٣ – ضربة اليد السكين son-nal chigi = knife hand strike: تكون بشَدّ الأصابع نحو الأمام، وثَني الإبهام. وتنطلق اليد من فوق الكتف، ويُضرَب بما بين أسفل الإصبع الأخير والمعصم، فتستقرّ مفتوحة على مستوى الكتف تقريبًا.




ضربة اليد السكين بمرحلتيها

٤ – الضربة المعكوسة من خلف القبضة backfist = jumeok deung: تكون بإقفال القبضة تمامًا كما في اللكمة، وبالضرب من خلفها حيث العظمتان الكبيرتان النافرتان.



الضربة المعكوسة من خلف القبضة

ب – ضربات القدم الهجومية chagi:

١ – الركلة الأماميّة ahp chagi = front kick:

يجب أن تُرفَع ركبة الرِّجْل المنطلقة قدرَ الإمكان تمهيدًا لـمَدّ الرِّجْل نحو الهدف، ثمّ تستقيم هذه لتصيب الهدف سريعًا بالعظم الناتئ تحت الإبهام. وتحمل الرِّجْل الثانية التي تُثْنى قليلًا من أجل التوازن ثقلَ الجسم.



الركلة الأماميّة

٢ – الركلة الدائريّة المتوسّطة chagi pi والعالية dollio chagi = round kick: ترتفع ركبة الرِّجْل المنطلقة وفخذها عن الأرض بِلَيِّ الورك، في حين يُشَدّ القسم الأسفل من هذه الرِّجْل بحركة سريعة، وفي الوقت نفسه تدور الرِّجْل الثانية التي تحمل ثقل الجسم بين ٩٠ و١٢٠ درجة. وتأتي الضربة من المنطقة الأماميّة للقدم بين الأصابع والمفصل في أثناء القتال الحرّ، ومن منطقة العظم

الناتئ تحت الإبهام في حال كَسْرِ شيء ما، والسبب هو أنّ الضرب بالمنطقة الأماميّة التي بين الأصابع والمفصل يكون أسرع منه في حال كان من تحت الإبهام المشدودة.

ونلفت إلى ان هذه الضربة، متوسّطةً وعاليةً، هي أكثر الركلات استعمالًا في أثناء المباريات.



الركلة الدائريّة المتوسّطة — المرحلة ١



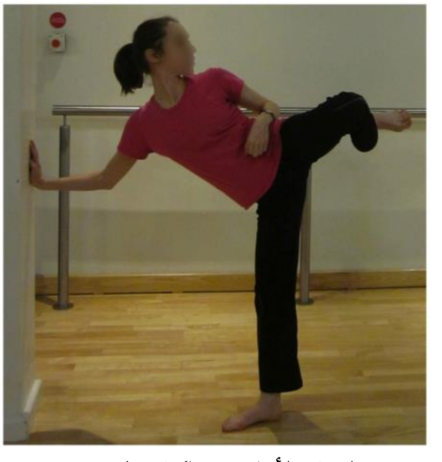
الركلة الدائريّة المتوسّطة — المرحلة ٢



الركلة الدائريّة العالية

٣ — الركلة الجانبية yop chagi = side kick: ترتفع ركبة الرِّجْل المنطلقة وفخذها بلَيِّ الورك عند جانب الجسم، وتُضاف القوّة إلى الركلة بإدارة الجسم نحو الهدف؛ وتُشَدّ الرِّجْل والأصابع، أمّا

شفير القدم فيكون موازيًا للأرض قبل انطلاق الضربة، وتكون الركبة أكثر انخفاضًا من حافّة القدم. وعند الركل تُفتَح الساق بكامل طولها، ويُضرَب بحافتها المشدودة، ثمّ تُسحَب فورًا إلى وضعها الأوّل.



المرحلة الأولى من الركلة الجانبيّة



المرحلة الثانية من الركلة الجانبيّة

٤ – الركلة الخلفيّة dwi chagi = back kick:

تدور الرِّجْل التي تحمل الجسم ١٨٠ درجة إلى الوراء، وتتحرّك الرِّجْل المنطلقة بموازاة الرِّجْل الأخرى. وعادةً تتمّ إصابة الهدف بباطن القدم (مكان النَعل فيها). ويُفتَرَض أن تكون ركبة الرِّجْل المنطلقة منخفضة قدر الإمكان إلى أن تُشَدَّ الرِّجْل. كما يجب أن تكون العظلات مشدودة، ثمّ تُسحب الرِّجْل فورًا عند إصابة الهدف.



الركلة الخلفيّة

٤ – الركلة الدائريّة المعكوسة (١٨٠ درجة dwi dolryo chagi = spinning و٣٦٠ درجة mom dolryo chagi = hook kick): تدور الرِّجْل التي تحمل ثقل الجسم ١٨٠ درجة أو ٣٦٠ درجة. وتزداد سرعة الركل بدوران الجسم السريع حول محوره. ويُصيب باطنُ القدم الهدفَ (في أثناء القتال الحرّ)، أو العقب (في أثناء التكسير). وتؤدّى هذه الركلة كما تؤدى الركلة الدائريّة، ولكن معكوسة.

وإذا كانت الرِّجْل المنطلقة مستقيمة ولم تُثنَ تَمَّت زيادة السرعة بدوران الجسم، فإذا ثُنيَت الرِّجْل المنطلقة قبيلَ إصابة الهدف فإنّ السرعة ستكون أكبر بكثير. وتؤدّى هذه الضربة، عادة، عالية.



الركلة الدائريّة المعكوسة

٥ – ركلة المطرقة narrio chagi = hammer kick /axe kick : تنطلق الرِّجْل الضاربة من الأمام، مع مَيَلان صغير جانبي في الخصر. وترتفع الرِّجْل المنطلقة مع انحناءة صغيرة نحو الهدف الأعلى، ثمّ تنزل على هدفها مشدودةً كالمطرقة، ليصيب الهدفَ باطنُ القدم (في أثناء القتال الحرّ)، أو عقبها (في أثناء التكسير).



ركلة المطرقة

جدول بالحركات الأساسية المذكورة:

الحركات	اسم الحركة بالعربية	اسم الحركة بالكورية	اسم الحركة بالإنكليزية
الأوضاع	– الوضع المغلق	Moa sogi	Close stance
	– وضع الانتباه	Chariot sogi	Attention stance
	– وضع القتال الأساسيّ	Kyorumse	Basic fighting stance
	– وضع التأهّب	Kyorumse	Open parallel stance
	– وضع الحصان	Juchoom sogi	Horseback stance
	– الوضع الأماميّ	Ahp-gubi sogi	Front stance
	– وضع المشي	Ahp sogi	Walking stance
	– الوضع الخلفيّ	Dwi-gubi sogi	Back stance
	– وضع النمر/ الهرة	Poom sogi	Tiger stance (cat stance)
	– وضع الكراكي	Hakdari sogi	Crane stance
	– وضع إكس	Koa sogi	Twisted stance
الحركات الدفاعية	– الردة المنخفضة	Ahre maggi	Low block / down block
	– الردة المتوسّطة	Momtong maggi	Middle block
	– الردة المتوسّطة الجانبية	Momtong yop maggi	Side body block
	– الردة العالية	Eolgul maggi	High block / face block
	– ردة اليد السكين	Son-nal maggi	Knife hand block
	– الردة المنفصلة	Hecho maggi	Spreading block

	– اللكم	Jirugi	Body punch
ضربات اليد الهجومية	– لكمة الاتّجاه المعاكس	Bandae jirugi	Reverse punch
	– ضربة اليد السكين	Son-nal chigi	Knife-hand strike
ضربات القدم الهجومية	– الركلة الأماميّة	Ahp chagi	Front kick
	– الركلة الدائريّة المتوسّطة	Pi chagi	Middle round kick
	– الركلة الدائريّة العالية	Dolrio chagi	High round kick
	– الركلة الجانبية	Yop chagi	Side kick
	– الركلة الخلفيّة	Dwi chagi	Back kick
	– الركلة الدائريّة المعكوسة الأماميّة (١٨٠)	Dwi dolryo chagi	Spinning
	– الركلة الدائريّة المعكوسة الأماميّة (٣٦٠)	Mom dolryo chagi	Hook kick
	– ركلة المطرقة	Narrio chagi	Hammer kick / axe kick

٣ – خاتمة: هذه هي أبرز الحركات في رياضة التايكوندو، وهي تشتمل، كسواها من الفنون القتالية، على حركات هجوم ودفاع، وعلى ركلات متعددة، تُستَعمل في أوضاع كثيرة مختلفة.

الفصل السادس:
النماذج (البومسي)

١ – مقدّمــة: سبق أن تكلّمنا مطوّلًا على نماذج التايكوندو ومعانيها، وارتباطها بفلسفة اللعبة. وسوف نشير هنا إلى أنّنا نقدّم نماذجَ الاتّحاد العالمي للتايكوندو .W.T.F، ونتكلّم على النماذج التسعة الأولى: تايغوك ١–٨، والأنموذجين التاسع والعاشر: كوريو وكومغانغ.

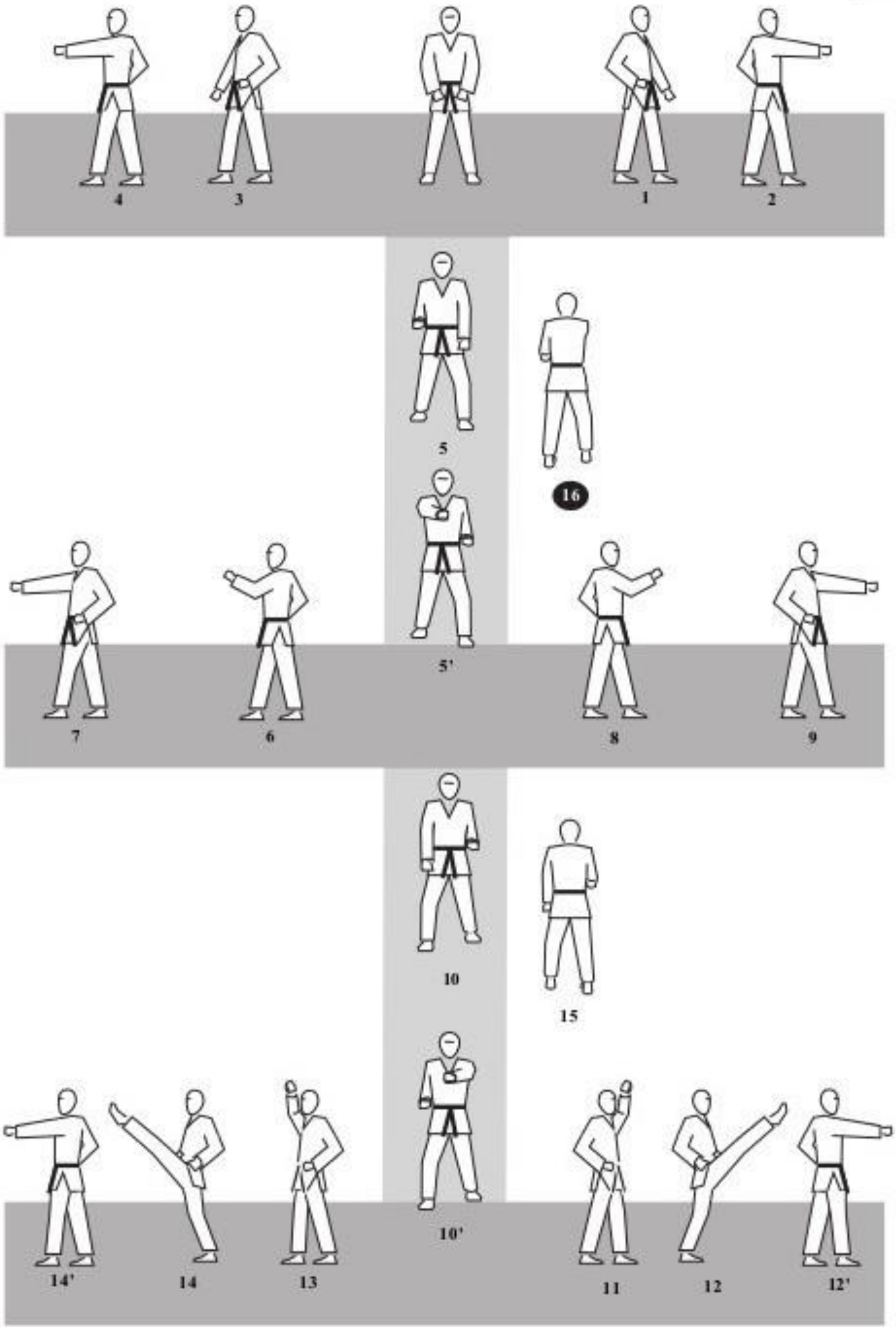
٢ – النماذج:

١ – الأنموذج الأوّل (تايغوك تشانغ):

	الجسم والحركات	الوضع	تقنية اليدين والرِّجْلين
١	استدارة نحو الشمال. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	ردّة منخفضة (باليد اليسرى)
٢	خطوة إلى الأمام بالرِّجْل اليمنى	وضع المشي (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة متوسّطة (باليد اليمنى)
٣	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم الرِّجْل اليمنى	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	ردة منخفضة (باليد اليمنى)
٤	خطوة إلى الأمام بالرِّجْل اليسرى	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	لكمة متوسّطة (باليد اليسرى)

٥	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردّة منخفضة (باليد اليسرى)
٦	الوضع لا يتغيّر	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	لكمة الاتّجاه المعاكس (باليد اليمنى)
٧	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم الرِّجْل اليمنى	وضع المشي (بالرِّجْل اليمنى)	ردّة متوسّطة معكوسة لجهة الخارج (باليد اليسرى)
٨	خطوة إلى الأمام بالرِّجْل اليسرى	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	لكمة الاتّجاه المعاكس (باليد اليمنى)
٩	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	ردة متوسّطة معكوسة لجهة الخارج (باليد اليسرى)
١٠	خطوة إلى الأمام بالرِّجْل اليمنى	وضع المشي (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة الاتّجاه المعاكس (باليد اليسرى)
١١	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة منخفضة (باليد اليمنى)
١٢	الوضع لا يتغيّر	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة الاتّجاه المعاكس (باليد اليسرى)
١٣	استدارة ٩٠ درجة على عظمة	وضع المشي (بالرِّجْل	ردة عالية (باليد

	إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	اليسرى)	اليسرى)
١٤. أ	الوضع لا يتغيّر	تؤخذ الركلة من وضع المشي	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليمنى)
١٤. ب	توضع الرِّجْل اليمنى إلى الأمام	وضع المشي (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة متوسّطة (باليد اليمنى)
١٥	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم الرِّجْل اليمنى	وضع المشي (بالرِّجْل اليمنى)	ردة عالية (باليد اليمنى)
١٦. أ	الوضع لا يتغيّر	تؤخذ الركلة من وضع المشي	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليسرى)
١٦ ب	توضع الرِّجْل اليسرى إلى الأمام	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	لكمة متوسّطة (باليد اليسرى)
١٧	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة منخفضة (باليد اليسرى)
١٨	خطوة إلى الأمام بالرِّجْل اليمنى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة متوسّطة (باليد اليمنى) + صرخة
	عودة إلى وضع التأهّب		



مسار البومسي والحركات والأوضاع

٢ – الأنموذج الثاني (تايغوك يي):

	الجسم والحركات	الوضع	تقنية اليدين والرِّجْلين
	وضع التأهّب	وضع التأهّب	اليدان مقفلتان عند مستوى الحزام
١	استدارة نحو الشمال: تتقدّم الرِّجْل اليمنى	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	ردة منخفضة (باليد اليسرى)
٢	تتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة متوسّطة (باليد اليمنى)
٣	استدارة ١٨٠ درجة إلى عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى . تتقدّم الرِّجْل اليمنى	وضع المشي (بالرِّجْل اليمنى)	ردة منخفضة باليد اليمنى)
٤	تتقدّم الرِّجْل اليسرى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	لكمة متوسّطة (باليد اليسرى)
٥	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	ردة متوسّطة معكوسة لجهة الخارج (باليد اليمنى)
٦	تتقدّم الرِّجْل اليمنى	وضع المشي (بالرِّجْل اليمنى)	ردة متوسّطة معكوسة لجهة الخارج (باليد اليسرى)
٧	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	ردة منخفضة (باليد اليسرى)

	اليسرى		
٨. أ	الوضع لا يتغيّر	تنطلق الركلة من الوضع نفسه	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليمنى)
٨. ب	توضع الرِّجْل اليمنى إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة عالية (باليد اليمنى)
٩	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم الرِّجْل اليمنى	وضع المشي (بالرِّجْل اليمنى)	ردة منخفضة (باليد اليمنى)
١٠. أ	الوضع لا يتغيّر	تنطلق الركلة من الوضع نفسه	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليسرى)
١٠. ب	تتقدّم الرِّجْل اليسرى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	لكمة عالية (باليد اليسرى)
١١	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	ردة عالية (باليد اليمنى)
١٢	تتقدّم الرِّجْل اليمنى	وضع المشي (بالرِّجْل اليمنى)	ردة عالية (باليد اليمنى)
١٣	استدارة ٢٧٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	ردة معكوسة لجهة الخارج (باليد اليمنى)

١٤	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم الرِّجْل اليمنى	وضع المشي (بالرِّجْل اليمنى)	ردة معكوسة لجهة الخارج (باليد اليسرى)
١٥	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	ردة منخفضة (باليد اليمنى)
١٦. أ	الوضع لا يتغيّر	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليمنى)
١٦. ب	توضع الرِّجْل اليمنى إلى الأمام	وضع المشي (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة متوسّطة باليد اليمنى)
١٧. أ	الوضع لا يتغيّر، واليد الممدودة باللكمة تبقى مكانها	تؤخذ الضربة من الوضع نفسه	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليسرى)
١٧. ب	توضع الرِّجْل اليسرى إلى الأمام	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	لكمة متوسّطة (باليد اليسرى)
١٨. أ	الوضع لا يتغيّر، واليد الممدودة باللكمة تبقى مكانها	تؤخذ الضربة من الوضع نفسه	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليمنى)
١٨. ب	توضع الرِّجْل اليمنى إلى الأمام	وضع المشي (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة متوسّطة (باليد اليمنى) + صرخة
	عودة إلى وضع التأهّب	وضع التأهّب	اليدان مقفلتان عند مستوى الحزام



مسار البومسي والاضاع والحركات

٣ – الأنموذج الثالث (تايغوك سام):

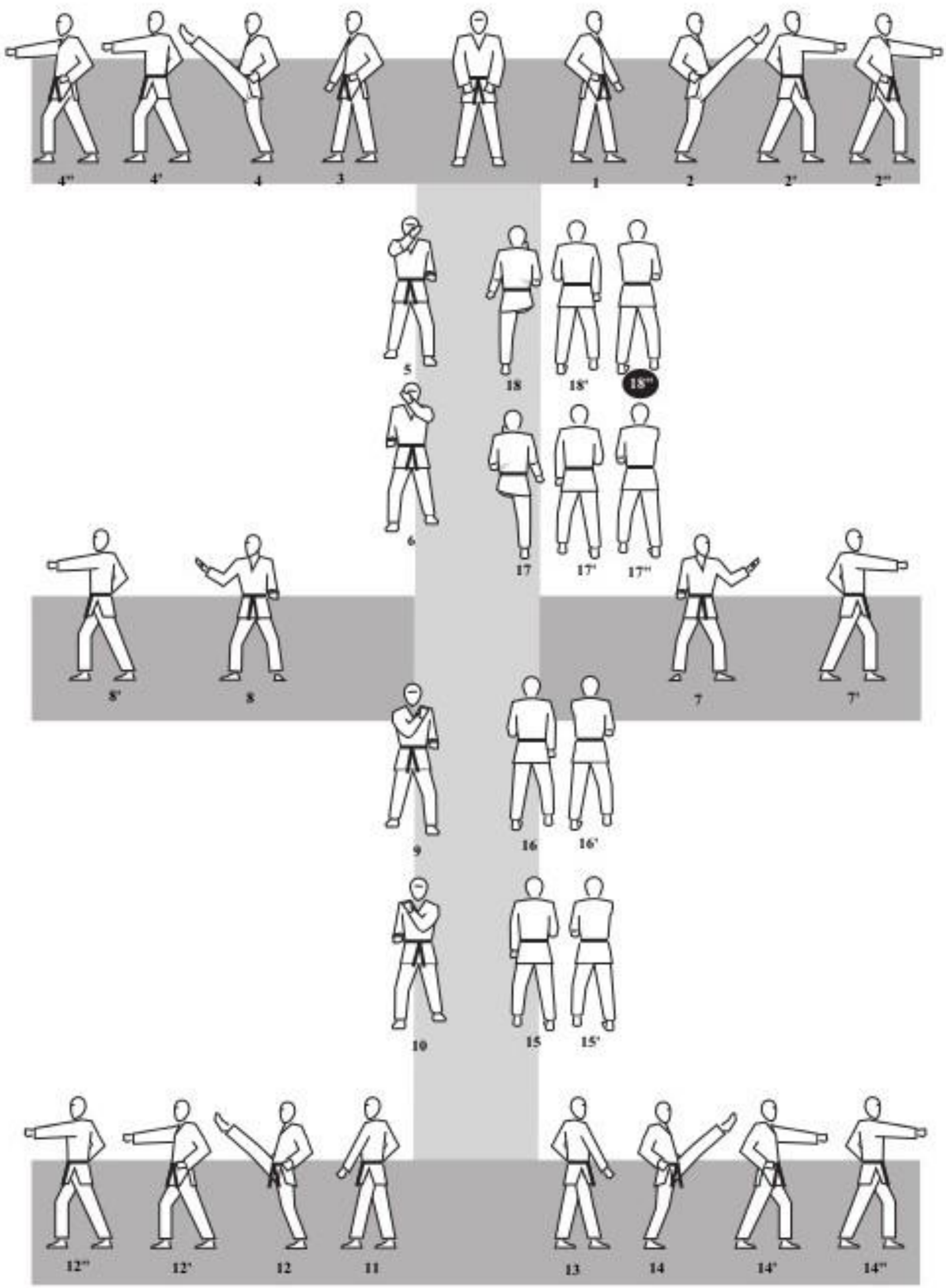
	الجسم والحركات	الوضع	تقنية اليدين والرِّجْلين
	وضع التأهّب	وضع التأهّب	اليدان مقفلتان عند مستوى الحزام
١	استدارة ٩٠ على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى، تتقدّم الرِّجْل اليسرى	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	ردة منخفضة (باليد اليسرى)
٢. أ	الوضع لا يتغيّر	تؤخذ الركلة من وضع المشي	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليمنى)
٢. ب	توضع الرِّجْل اليمنى على الأرض إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة متوسّطة (باليد اليمنى)
٢. ج	الوضع لا يتغيّر	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة الاتّجاه المعاكس متوسّطة (باليد اليمنى)
٣	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم الرِّجْل اليمنى	وضع المشي (بالرِّجْل اليمنى)	ردة منخفضة (باليد اليمنى)
٤. أ	الوضع لا يتغيّر	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليسرى)
٤. ب	توضع الرِّجْل اليسرى على الأرض إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	لكمة متوسّطة (باليد اليسرى)

٤. ج	الوضع لا يتغيّر	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	لكمة الاتّجاه المعاكس متوسّطة (باليد اليمنى)
٥	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	ضربة عالية بحافّة اليد السكين (باليد اليمنى)
٦	تتقدّم الرِّجْل اليمنى	وضع المشي (بالرِّجْل اليمنى)	ضربة عالية بحافّة اليد السكين (باليد اليمين)
٧	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة مفردة متوسّطة بحافّة اليد السكين (اليد اليسرى)
٨	تتحرّك الرِّجْل اليسرى وتغير وضعها	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	لكمة الاتّجاه المعاكس متوسّطة (باليد اليمنى)
٩	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل الشمال. تتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة مفردة متوسّطة بحافّة اليد السكين (باليد اليسرى)
١٠	تتحرّك الرِّجْل الشمال نفسها وتغير وضعها	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة الاتّجاه المعاكس متوسّطة (باليد اليسرى)
١١	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	ردة متوسّطة معكوسة لجهة الخارج (باليد اليمنى)

١٢	تتقدّم الرِّجل اليمنى	وضع المشي (بالرِّجْل اليمنى)	ردة متوسّطة معكوسة لجهة الخارج (باليد اليمنى)
١٣	استدارة ٢٧٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجل اليسرى	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	ردة منخفضة (باليد اليسرى)
١٤. أ	الوضع لا يتغيّر	يؤخذ الركلة من وضع المشي	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليمنى)
١٤. ب	توضع الرِّجْل اليمنى على الأرض إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة متوسّطة (باليد اليمنى)
١٤. ج	الوضع لا يتغيّر	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة الاتّجاه المعاكس متوسّطة (باليد اليسرى)
١٥	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجل اليسرى	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	ردة منخفضة (باليد اليسرى)
١٦. أ	الوضع لا يتغيّر	تؤخذ الضربة من وضع المشي	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليمنى)
١٦. ب	توضع الرِّجْل اليمنى على الأرض إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة متوسّطة (باليد اليمنى)
١٦. ج	الوضع لا يتغيّر	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة الاتّجاه المعاكس متوسّطة (باليد

			اليسرى)
١٧. أ	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	ردة منخفضة (باليد اليسرى)
١٧. ب	الوضع لا يتغيّر	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	لكمة الاتّجاه المعاكس متوسّطة (باليد اليمنى)
١٨. أ	تتقدّم الرِّجْل اليمنى	وضع المشي (بالرِّجْل اليمنى)	ردة منخفضة (باليد اليمنى)
١٨. ب	الوضع لا يتغيّر	وضع المشي (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة الاتّجاه المعاكس متوسّطة (باليد اليسرى)
١٩. أ	الوضع لا يتغيّر	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليسرى)
١٩. ب	توضع الرِّجْل اليسرى على الأرض إلى الأمام	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	ردة منخفضة (باليد اليسرى)
١٩. ج	الوضع لا يتغيّر	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	لكمة الاتّجاه المعاكس (باليد اليمنى)
٢٠. أ	الوضع لا يتغيّر	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليمنى)
٢٠. ب	توضع الرِّجْل اليمنى على الأرض إلى الأمام	وضع المشي (بالرِّجْل اليمنى)	ردة منخفضة (باليد اليمنى)

٢٠. ج	الوضع لا يتغيّر	وضع المشي (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة الاتّجاه المعاكس (بالرِّجْل اليمنى) + صرخة
	عودة إلى وضع التأهّب	وضع التأهّب	اليدان مقفلتان عند مستوى الحزام



مسار البومسي والأوضاع والحركات

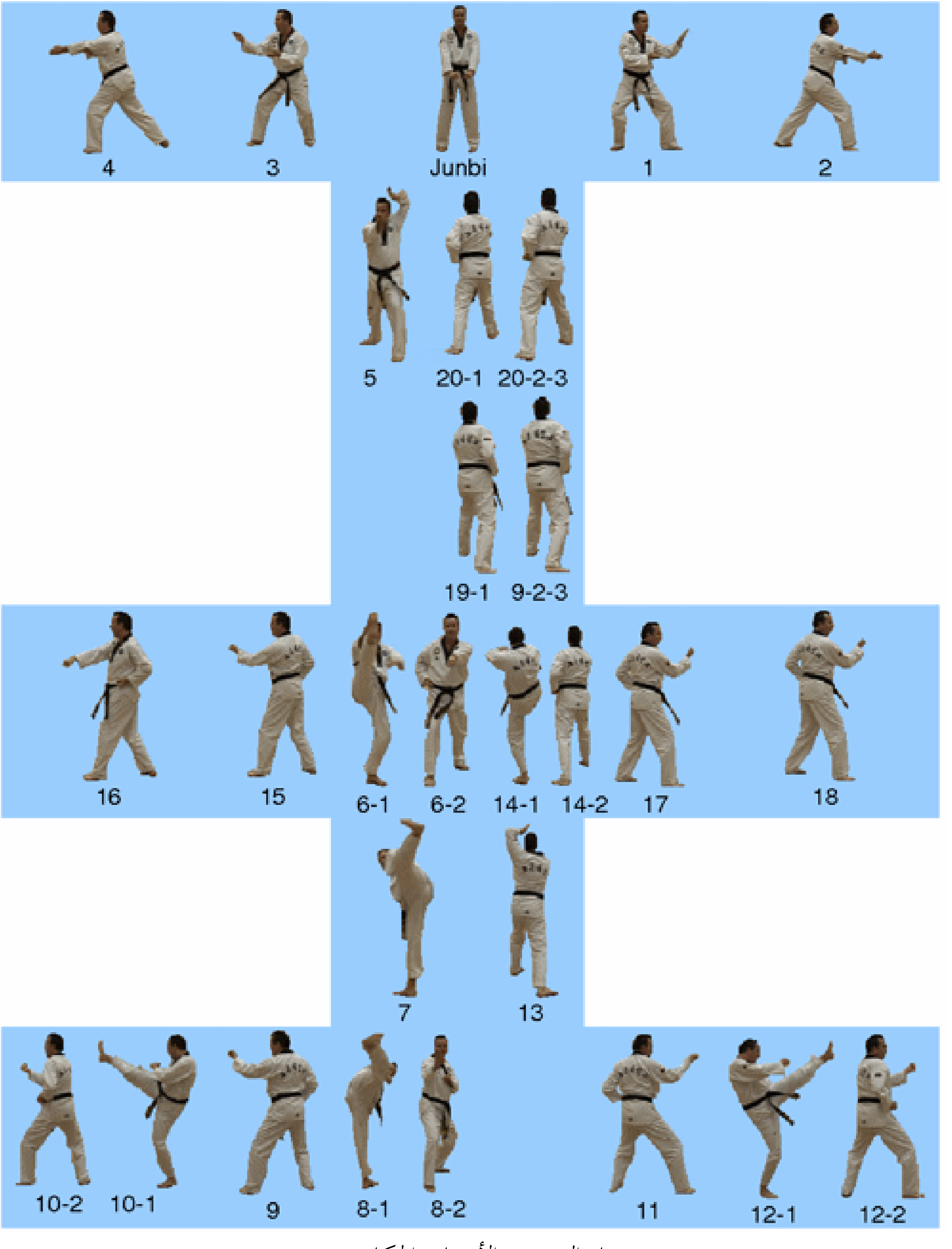
الأنموذج الرابع (تايغوك سا):

	الجسم والحركات	الوضع	تقنية اليدين والرِّجْلين
	وضع التأهّب	وضع التأهّب	اليدان مقفلتان عند مستوى الحزام
١	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمين. تتقدّم الرِّجْل اليسار	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليسار)	ردة مزدوجة بحافّة اليد السكين (باليد اليسرى)
٢	تتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ضربة باليد الحربة (باليد اليمين). اليد اليسرى تحتها تسندها
٣	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الخلفيّ (باليد اليمنى)	ردة مزدوجة بحافّة اليد السكين (باليد اليمنى)
٤	تتقدّم الرِّجْل اليسرى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ضربة باليد الحربة (باليد اليسرى). اليد اليمنى تحتها تسندها
٥	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة عالية باليد السكين اليسرى، وضربة عالية بحافّة اليد السكين اليمنى معًا
٦. أ	يبقى الوضع نفسه	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليمين)

٦. ب	توضع الرِّجْل اليمنى إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة الاتّجاه المعاكس متوسّطة (باليد اليسرى)
٧. أ	يبقى الوضع نفسه	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة جانبية (بالرِّجْل اليسرى)
٧. ب	توضع الرِّجْل اليسرى على الأرض. تتقدّم الرِّجْل اليمنى من خلف	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليسرى)	ركلة جانبية (بالرِّجْل اليمنى)
٨	توضع الرِّجْل اليمنى على الأرض إلى الأمام	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة مزدوجة بحافّة اليد السكين (باليد اليمنى)
٩	استدارة ٢٧٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	الوضع الخلفيّ بالرِّجْل اليسرى)	ردة متوسّطة نحو الخارج (باليد اليسرى)
١٠. أ	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	الوضع الخلفيّ	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليسرى)
١٠. ب	تعاد الرِّجْل اليمنى إلى مكانها الذي انطلقت منه، وتبقى اليسرى إلى الأمام	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة متوسّطة نحو الخارج معكوسة (باليد اليمنى)
١١	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة متوسّطة نحو الخارج (باليد اليمنى)

١٢. أ	يبقى الوضع نفسه	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليسرى)
١٢. ب	تُعاد الرِّجْل اليسرى إلى مكانها الذي انطلقت منه.	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة خارجية متوسّطة معكوسة (باليد اليسرى) باتّجاه الخارج
١٣	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة عالية بحافّة اليد السكين اليسرى، وضربة عالية بحافّة اليد السكين اليمنى أيضا معًا
١٤. أ	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليمنى)
١٤. ب	توضع الرِّجْل اليمنى إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ضربة من خلف القبضة (باليد اليمنى)
١٥	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	ردة متوسّطة نحو الخارج
١٦	يبقى الوضع نفسه	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	لكمة الاتّجاه المعاكس (باليد اليمنى)
١٧	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم الرِّجْل اليمنى	وضع المشي (بالرِّجْل اليمنى)	ردة متوسّطة نحو الخارج (باليد اليمنى)

١٨	يبقى الوضع نفسه	وضع المشي (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة الاتّجاه المعاكس (باليد اليسرى)
١٩. أ	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة متوسّطة نحو الخارج (باليد اليمنى)
١٩. ب	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة الاتّجاه المعاكس (باليد اليسرى)
١٩. ج	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة متوسّطة (باليد اليمنى)
٢٠. أ	تتقدّم الرِّجْل اليسرى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة متوسّطة نحو الخارج (باليد اليسرى)
٢٠. ب	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	لكمة الاتّجاه المعاكس (باليد اليمنى)
٢٠. ج	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	لكمة متوسّطة (باليد اليسرى) + صرخة
	عودة إلى وضع التأهّب. تتحرّك الرِّجْل اليسرى	وضع التأهّب	اليدان مقفلتان عند مستوى الحزام



مسار البومسي والأوضاع والحركات

٥ - الأنموذج الخامس (تايغوك أوه):

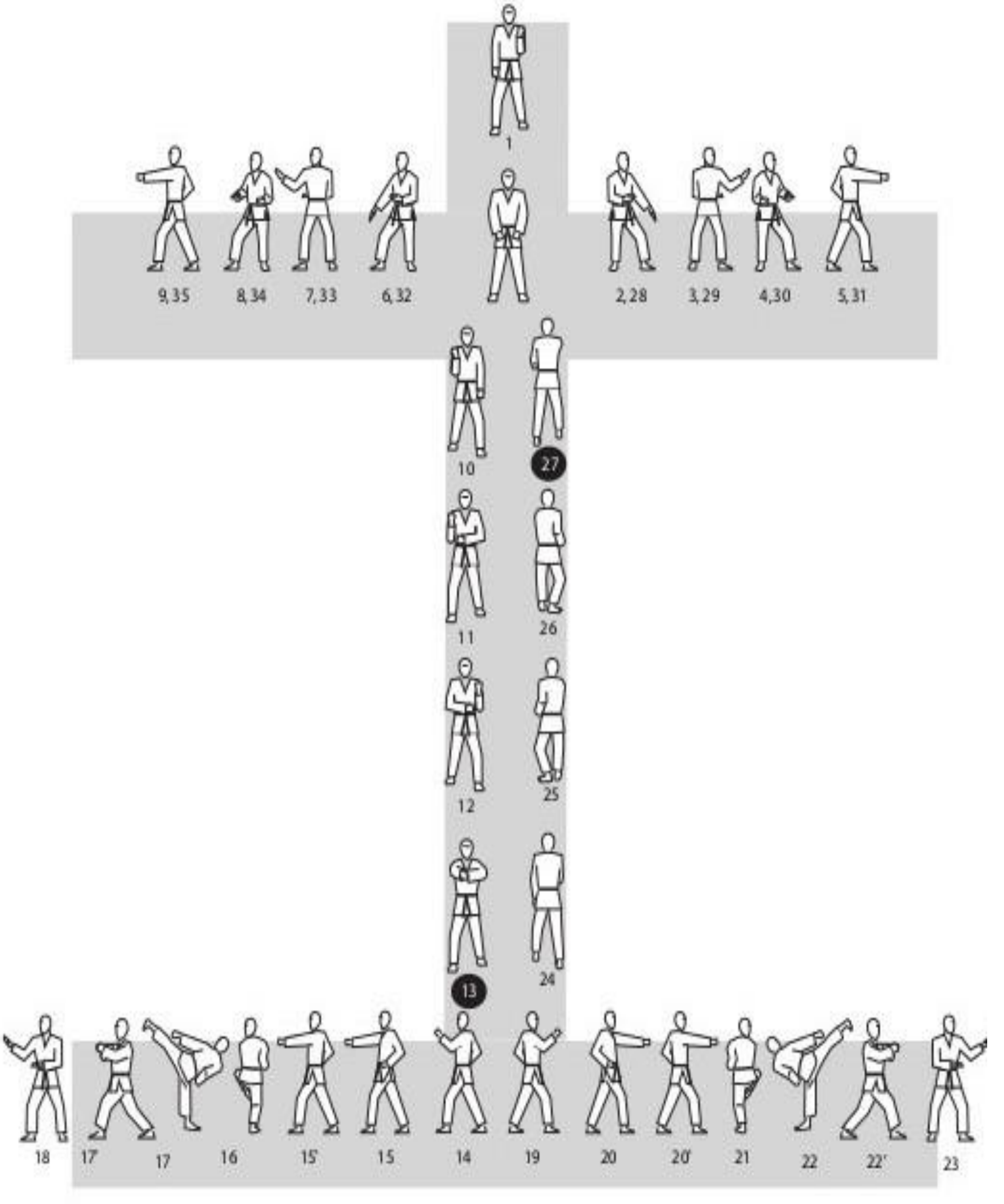
	الجسم والحركات	الوضع	تقنية اليدين والرِّجْلين
	الرِّجْلان متوازيتان عند مستوى الكتفين	وضع التأهّب	اليدان مقفلتان عند مستوى الحزام
١	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة منخفضة (باليد اليسرى)
٢	تُسحَب الرِّجْل اليسرى نحو اليمنى كما هي، وتستقيم الأولى لتشكل الرِّجْلان زاوية ٩٠ درجة بتباعد قدم تقريبا	وضع التأهّب ولكن بزاوية ٩٠ درجة (بالرِّجْل اليسرى)	ضربة بقبضة اليد المطرقة من أعلى إلى أسفل (باليد اليسرى)
٣	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة منخفضة (باليد اليمنى)
٤	تسحب الرِّجْل اليمنى نحو اليسرى كما هي، وتستقيم الأولى لتشكل الرِّجْلان زاوية ٩٠ درجة بتباعد قدم تقريبا	وضع التأهّب ولكن بزاوية ٩٠ درجة (بالرِّجْل اليمنى)	ضربة بقبضة اليد المطرقة من أعلى إلى أسفل (باليد اليمنى)
٥. أ	تتقدّم الرِّجْل اليسرى، وتُدار اليمنى ٩٠ درجة	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة متوسّطة لجهة الداخل (باليد اليمنى)
٥. ب	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة متوسّطة لجهة الخارج (باليد اليمنى)

٦. أ	يبقى الوضع نفسه	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليمنى)
٦. ب	توضع الرِّجْل اليمنى على الأرض إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ضربة من خلف القبضة (باليد اليمنى)
٦. ج	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة متوسّطة معكوسة لجهة الخارج (باليد اليسرى)
٧. أ	يبقى الوضع نفسه	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليسرى)
٧. ب	توضع الرِّجْل اليسرى على الأرض إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ضربة من خلف القبضة (باليد اليسرى)
٧. ج	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة متوسّطة معكوسة لجهة الخارج (باليد اليمنى)
٨	تتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ضربة من خلف القبضة (باليد اليمنى)
٩	استدارة ٢٧٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة بحافّة اليد السكين المفردة (باليد اليسرى)
١٠	تتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ضربة بالمرفق الأيمن على الرأس: تُضرَب القبضة المقفلة من جهة

			الخارج لبن البنصر والمعصم براحة الكف اليمنى المفتوحة
١١	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة مفردة بحافّة اليد السكين (باليد اليمنى)
١٢	تتقدّم الرِّجْل اليسرى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ضربة بالمرفق الأيمن على الرأس: تُضرب القبضة المقفلة من جهة الخارج بين البنصر والمعصم براحة الكف اليسرى المفتوحة
١٣. أ	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة منخفضة (باليد اليسرى)
١٣. ب	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة متوسّطة معكوسة لجهة الخارج باليد اليمنى)
١٤. أ	يبقى الوضع نفسه	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليمنى)
١٤. ب	توضع الرِّجْل اليمنى على الأرض إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة منخفضة (باليد اليمنى)

١٤. ج	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة متوسّطة معكوسة لجهة الخارج (باليد اليسرى)
١٥	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة عالية (بالرِّجْل اليسرى)
١٦. أ	يبقى الوضع نفسه	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة جانبية (بالرِّجْل اليمنى)
١٦. ب	تُمَدّ اليد اليمنى في أثناء الركلة مفتوحةَ الكف. وتوضع الرِّجْل اليمنى على الأرض إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ضربة بالمرفق على الصدر (باليد اليسرى: تُسحَب الليد اليمنى مفتوحةَ الراحة، مطويّة عند المرفق، ٩٠ درجة، وتُضرَب بمرفق اليد اليسرى
١٧	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة عالية (باليد اليمنى)
١٨. أ	يبقى الوضع نفسه	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة جانبية (بالرِّجْل اليسرى)
	تُمَدّ اليد اليسرى في أثناء الركلة، مفتوحةَ الكف. توضع الرِّجْل اليسرى على الأرض إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ضربة بالمرفق على الصدر (باليد اليمنى): تُسحب اليد مفتوحةً

١٨. ب			الراحةِ، مَطويةً عند المرفق ٩٠ درجة، وتُضرَب بمرفق اليد اليسرى
١٩. أ	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة منخفضة لجهة الخارج (باليد اليمنى)
١٩. ب	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة متوسّطة معكوسة لجهة الخارج (باليد اليمنى)
٢٠. أ	يبقى الوضع نفسه	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليمنى)
٢٠. ب	قفزة صغيرة بعد الركلة باتّجاه الأمام ليتّخذ الجسم مباشرة بعدها عندما ينزل وضع إكس. الرِّجْل اليسرى إلى الوراء محنية	وضع إكس (الرِّجْل اليمنى إلى الأمام)	ضربة من خلف القبضة (باليد اليمنى) + صرخة
	عودة إلى وضع التأهّب. ندور على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى	وضع التأهّب	اليدان مقفلتان عند مستوى الحزام



مسار البومسي والأوضاع والحركات

٦ - الأنموذج السادس (تايغوك يوك):

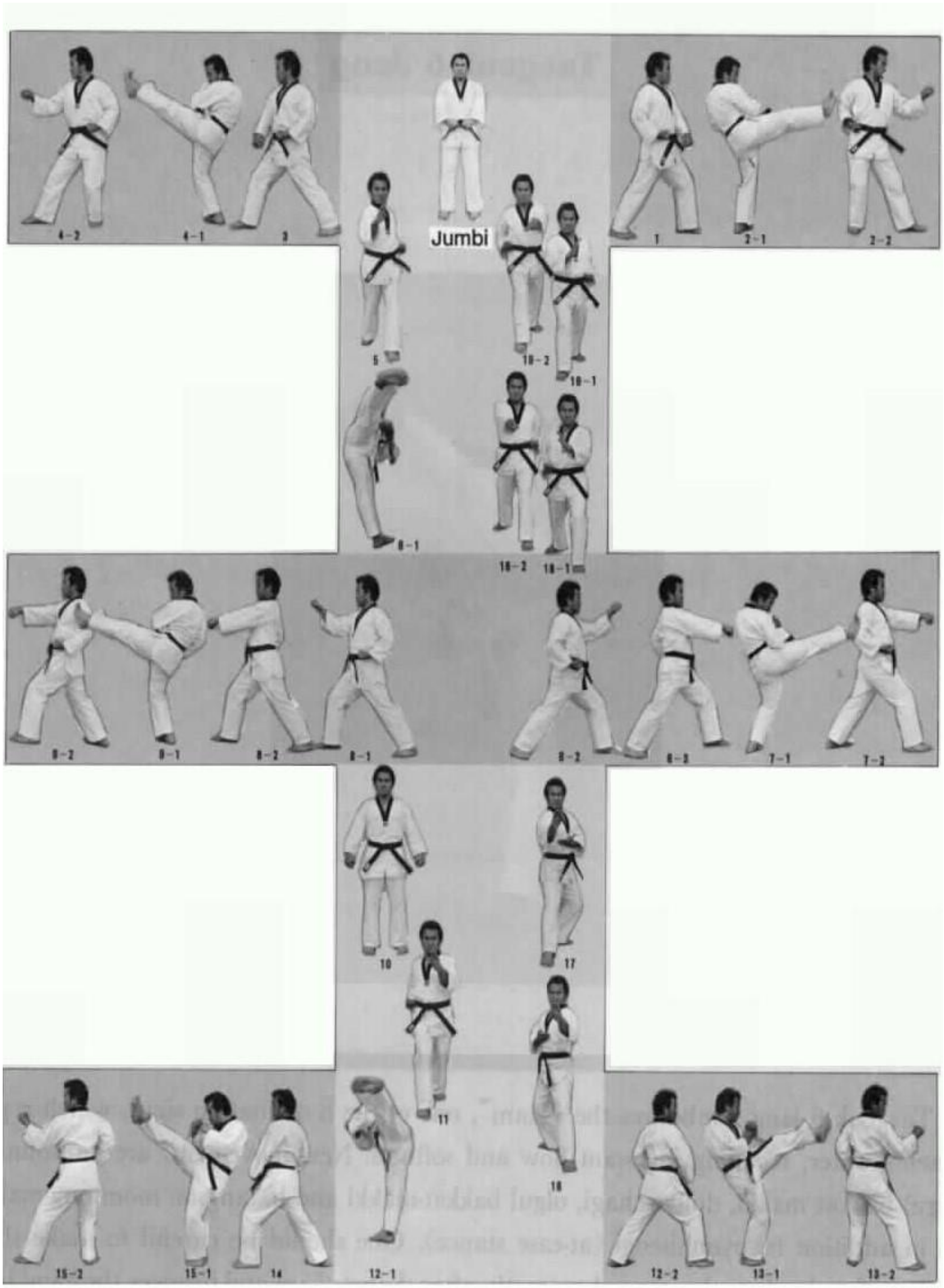
	الجسم والحركات	الوضع	تقنية اليدين والرِّجْلين
	وضع التأهّب: الرِّجْلان متوازيتان على مستوى الكتفين متباعدتان مسافة قدم	وضع التأهّب	اليدان مقفلتان عند مستوى الحزام
١	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة منخفضة (باليد اليسرى)
٢. أ	يبقى الوضع نفسه	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليمنى)
٢. ب	تُسحب الرِّجْل اليمنى إلى الوراء مجدّدًا. الرِّجْل اليسرى إلى الأمام	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة متوسّطة بحافّة الذراع نحو الخارج (باليد اليسرى)
٣	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة منخفضة (باليد اليمنى)
٤. أ	يبقى الوضع نفسه	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليسرى)
٤. ب	تُسحب الرِّجْل اليسرى إلى الوراء مجدّدًا. الرِّجْل اليمنى إلى الأمام	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة متوسّطة بحافّة الذراع نحو الخارج (باليد اليمنى)
٥	تُسحَب الرِّجْل اليسرى إلى الأمام، وتستدير الرِّجْل اليمنى على عظمة الإبهام ٩٠ درجة	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة معكوسة دائريّة بحافّة اليد السكين المفردة (باليد

			اليمنى)
٦. أ	يبقى الوضع نفسه	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة دائريّة عالية (بالرِّجْل اليمنى)
٦. ب	توضع الرِّجْل اليمنى قرب اليسرى، ثم تُسحب اليسرى كما هي باستدارتها إلى الأمام من ناحية الشمال	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة بحافّة الذراع لجهة الخارج على مستوى الذقن)
٦. ج	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	لكمة متوسّطة معكوسة (باليد اليمنى)
٧. أ	يبقى الوضع نفسه	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه مع إبقاء الذراع الضاربة ممدودة	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليمنى)
٧. ب	توضع الرِّجْل اليمنى على الأرض إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة متوسّطة معكوسة (باليد اليسرى)
٨. أ	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تسحب الرِّجْل اليمنى إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة بحافّة الذراع لجهة الخارج على مستوى الذقن (باليد اليمنى)
٨. ب	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة متوسّطة معكوسة (باليد اليسرى)

٩. أ	يبقى الوضع نفسه	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه مع إبقاء الذراع الضاربة ممدودة	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليسرى)
٩. ب	توضع الرِّجْل اليسرى إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	لكمة متوسّطة معكوسة (باليد اليمنى)
١٠	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تُسحَب الرِّجْل اليسرى ببطء نحو خط الوسط، وتأخذ اليدان شكل إكس عند مستوى الوجه	وضع التأهّب	ردّتان في آن: باليمنى وباليسرى منخفضتان تؤديان ببطء على مستوى الجانبين
١١	تتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة معكوسة دائريّة بحافّة اليد السكين المفردة (باليد اليسرى)
١٢. أ	يبقى الوضع نفسه	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة دائريّة عالية (بالرِّجْل اليسرى)
١٢. ب	توضع الرِّجْل اليسرى على الأرض قرب اليمنى. استدارة ٢٧٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى) ردة منخفضة (باليد اليمنى)	ردة منخفضة (باليد اليمنى)
١٣. أ	يبقى الوضع نفسه	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة أماميّة منخفضة (بالرِّجْل اليسرى)

١٣. ب	تُسحَب الرِّجْل اليسرى إلى الوراء وتبقى اليمنى إلى الأمام	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة متوسّطة بحافّة الذراع نحو الخارج (باليد اليمنى)
١٤	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تُسحب الرِّجْل اليسرى إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة منخفضة (باليد اليمنى)
١٥. أ	يبقى الوضع نفسه	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليمنى)
١٥. ب	تُسحب الرِّجْل اليمنى إلى الوراء وتبقى اليسرى إلى الأمام	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة متوسّطة بحافّة الذراع لجهة الخارج (باليد اليسرى)
١٦	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تُسحَب الرِّجْل اليمنى إلى الوراء	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة مزدوجة متوسّطة بحافّة اليد السكين (باليد اليسرى)
١٧	تُسحب الرِّجْل اليسرى إلى الوراء لتصبح اليمنى إلى الأمام	الوضع الخلفيّ (باليد اليمنى)	ردة مزدوجة متوسّطة بحافّة اليد السكين (باليد اليمنى)
١٨. أ	تُسحَب الرِّجْل اليمنى إلى الوراء لتصبح اليسرى إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة براحة اليد المفتوحة (باليد اليسرى)
١٨. ب	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	لكمة متوسّطة معكوسة (باليد اليمنى)

١٩. أ	تُسحَب الرِّجْل اليسرى إلى الوراء لتصير اليمنى إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة براحة اليد المفتوحة (باليد اليمنى)
١٩. ب	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة متوسّطة معكوسة (باليد اليسرى)
	تُسحب الرِّجْل الخلفيّة اليسرى إلى الأمام. عودة إلى وضع التأهّب	وضع التأهّب	اليدان مقفلتان عند مستوى الحزام



مسار البومسي والأوضاع والحركات

الأنموذج السابع (تايغوك تشيل):

	الجسم والحركات	الوضع	تقنية اليدين والرِّجْلين
	الرِّجْلان متوازيتان على مستوى الكتفين، والجسم مستقيم	وضع التأهّب	اليدان مقفلتان عند مستوى الحزام
١	استدارة ٩٠ درجة نحو اليسار على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	وضع النمر (بالرِّجْل اليسرى)	ردة معكوسة متوسّطة باليد المفتوحة (باليد اليمنى)
٢. أ	يبقى الوضع نفسه	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليمنى)
٢. ب	تُسحب الرِّجْل اليمنى إلى الوراء لتبقى الرِّجْل اليسرى إلى الأمام	وضع النمر (بالرِّجْل اليسرى)	ردة متوسّطة بحافّة الذراع لجهة الخارج (باليد اليسرى)
٣	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم الرِّجْل اليمنى	وضع النمر (بالرِّجْل اليمنى)	ردة معكوسة متوسّطة براحة اليد (باليد اليسرى)
٤. أ	يبقى الوضع نفسه	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليسرى)
٤. ب	تُسحَب الرِّجْل اليسرى إلى الوراء لتبقى الرِّجْل اليمنى إلى الأمام	وضع النمر (بالرِّجْل اليمنى)	ردة متوسّطة بحافّة الذراع نحو الخارج
٥	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة مزدوجة منخفضة بحافّة اليد السكين

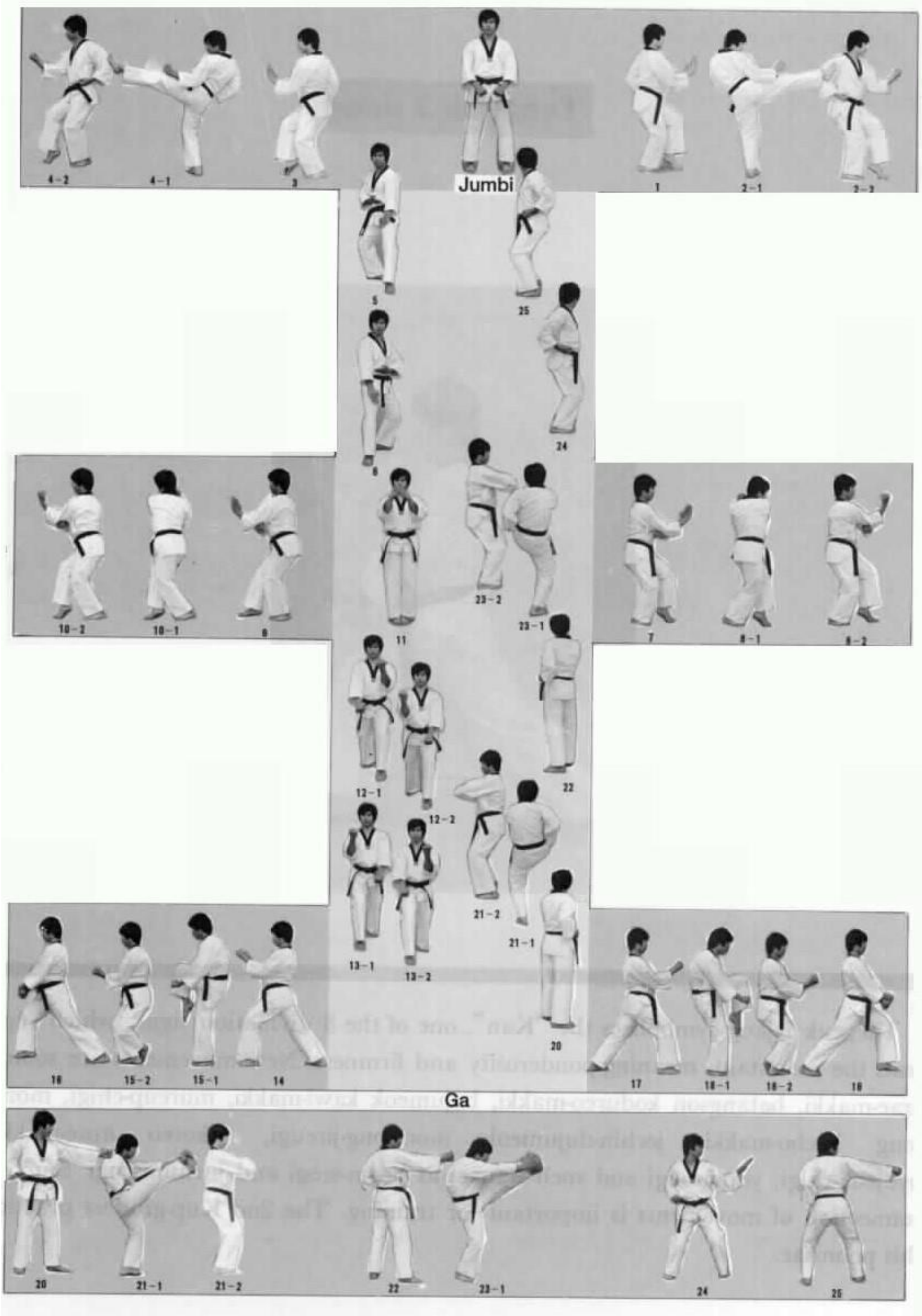
	اليسرى		(باليد اليسرى)
٦	تتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة مزدوجة بحافّة اليد السكين (باليد اليمنى)
٧	تبقى الرِّجْل اليمنى مكانها، وتتقدّم اليسرى لتوضع أمامها لجهة الشمال	وضع النمر (بالرِّجْل اليسرى)	ردة متوسّطة معكوسة براحة اليد المفتوحة. اليد الثانية تحت مستوى المرفق مفتوحة، راحتها باتّجاه الأرض
٨	يتحرّك أعلى الجسم دائرًا أكثر باتّجاه اليسار	وضع النمر (بالرِّجْل اليسرى)	ضربة معكوسة من خلف القبضة (باليد اليسرى)
٩	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم الرِّجْل اليمنى	وضع النمر (بالرِّجْل اليمنى)	ردة متوسّطة معكوسة براحة اليد المفتوحة. اليد الثانية تحت مستوى المرفق مفتوحةً، راحتها باتّجاه الأرض
١٠	يتحرّك الجسم أكثر دائرًا باتّجاه اليسار	وضع النمر (بالرِّجْل اليمنى)	ضربة معكوسة من خلف القبضة (باليد اليسرى)
١١	استدارة ٩٠ درجة نحو الشمال. تتحرّك اليدان معًا نزولا، ثم صعودًا بشكل دائري واسع	الوضع المغلق	اليدان معًا أمام مستوى الفم، اليد

	مُشكّلةً باتّجاهها دائرة، وتتوقّفان عند مستوى الفم بشكل بطيء		اليسرى تغطي القبضة اليمنى
١٢. أ	تتحرّك الرِّجْل اليسرى إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة المقص (اليد اليسرى: ردة متوسّطة بحافّة الذراع نحو الداخل، واليد اليمنى: ردة منخضة)
١٢. ب	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة المقص (اليد اليمنى: ردة متوسّطة بحافّة الذراع نحو الداخل، واليد اليسرى: ردة منخفضة)
١٣. أ	تتحرّك الرِّجْل اليمنى إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة المقص (اليد اليمنى: ردة متوسّطة بحافّة الذراع نحو الداخل، واليد اليسرى: ردة منخفضة)
١٣.	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة المقص (اليد اليسرى: ردة متوسّطة بحافّة الذراع نحو

ب			الداخل، واليد اليسرى: ردة منخفضة)
١٤	استدارة ٢٧٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى. الذراعان بشكل إكس عند الصدر، الراحة نحو الداخل، ثم تنفلشان نحو الخارج	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة منفصلة: تنطلق اليد اليسرى من فوق واليمنى تحتها
١٥. أ	يبقى الوضع نفسه. تُشَدّ القبضتان معًا باتّجاه الأسفل	تؤخذ الحركة من الوضع نفسه	ضربة بالركبة اليمنى
١٥. ب	قفزة صغيرة إلى الأمام. نزول على الرِّجْل اليمنى	وضع إكس (بالرِّجْل اليمنى)	لكمتان بالقبضتين نحو الأعلى: الذراعان مطويتان، قسمهما الأعلى ملتصق بالجسم
١٦	تتراجع الرِّجْل اليسرى إلى الوراء وتبقى اليمنى إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة إكس منخفضة (اليد اليمنى من فوق)
١٧	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة منفصلة: تنطلق الذراعان بشكل إكس عند الصدر، الراحة إلى الداخل، ثم تنفلشان إلى الخارج

١٨. أ	يبقى الوضع نفسه. تُشَد القبضتان معًا باتّجاه الأسفل	تؤخذ الحركة من الوضع نفسه	ضربة بالركبة اليسرى
١٨. ب	قفزة صغيرة إلى الأمام. نزول على الرِّجْل اليسرى	وضع إكس (بالرِّجْل اليسرى)	لكمتان بالقبضتين نحو الأعلى: الذراعان مطويتان، قسمهما الأعلى ملتصق بالجسم
١٩	تتراجع الرِّجْل اليمنى إلى الوراء وتبقى اليسرى إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة إكس منخفضة (اليد اليسرى من فوق)
٢٠	استدارة ٩٠ درجة. تؤخذ حركة اليد من قرب الرقبة أمام الأذن	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	ضربة من خلف القبضة (باليد اليسرى)
٢١. أ	تُفتَح قبضة اليد اليسرى الضاربة	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة المطرقة من الخارج إلى الداخل: اليد المفتوحة هي الهدف (بالرِّجْل اليمنى)
٢١. ب	تنزل الرِّجْل اليمنى إلى الأرض	وضع الحصان	ضربة بمرفق اليد: المرفق يصيب راحة اليد اليسرى المفتوحة (بالمرفق الأيمن)
٢٢	تدور الرِّجْل اليمنى إلى الأمام. تُسحب الرِّجْل اليسرى قليلا نحو اليمنى	وضع المشي (بالرِّجْل اليمنى)	ضربة من خلف القبضة (باليد اليمنى)

٢٣. أ	تفتح قبضة اليد اليمنى الضاربة	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة المطرقة من الخارج إلى الداخل: اليد المفتوحة هي الهدف (بالرِّجْل اليسرى)
٢٣. ب	تنزل الرِّجْل اليسرى على الأرض	وضع الحصان	ضربة بمرفق اليد: المرفق يصيب راحة اليد اليسرى المفتوحة (بالمرفق الأيسر)
٢٤	يبقى الوضع كما هو	وضع الحصان	ردة منفردة بحافّة اليد السكين (باليد اليسرى)
٢٥	تتقدّم الرِّجْل اليمنى	وضع الحصان	لكمة جانبية باليد اليمنى + صرخة
	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتحرّك الرِّجْل اليسرى نحو وضع التأهّب	وضع التأهّب	اليدان مقفلتان عند مستوى الحزام



مسار البومسي والأوضاع والحركات

٨ – الأنموذج الثامن (تايغوك بال):

	الجسم والأوضاع	الأوضاع	تقنية اليدين والرِّجْلين
	الرِّجْلان متوازيتان عند مستوى الكتفين. الجسم مستقيم	وضع التأهّب	اليدان مقفلتان عند مستوى الحزام
١	تتقدّم الرِّجْل اليسرى قليلا نحو الأمام	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة مزدوجة بحافّة الذراع لجهة الخارج (باليد اليسرى)
٢	تتحرّك القدم اليسرى قليلا نحو الأمام لتغيّر الوضع	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	لكمة متوسّطة معكوسة(باليد اليمنى)
٣. أ	يتحرّك الجسم باتّجاه الأمام	تؤخذ القفزة من الوضع نفسه	قفزة الركلة الأماميّة (بالرِّجْل اليسرى) + صرخة
٣. ب	تنزل الرِّجْل اليسرى إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة متوسّطة بحافّة الذراع لجهة الخارج (باليد اليسرى)
٣. ج	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	لكمة الاتّجاه المعاكس معكوسة (باليد اليمنى)
٣. د	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	لكمة متوسّطة (باليد اليسرى)
٤	تتقدّم الرِّجْل اليمنى	لاوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة متوسّطة (باليد اليمنى)

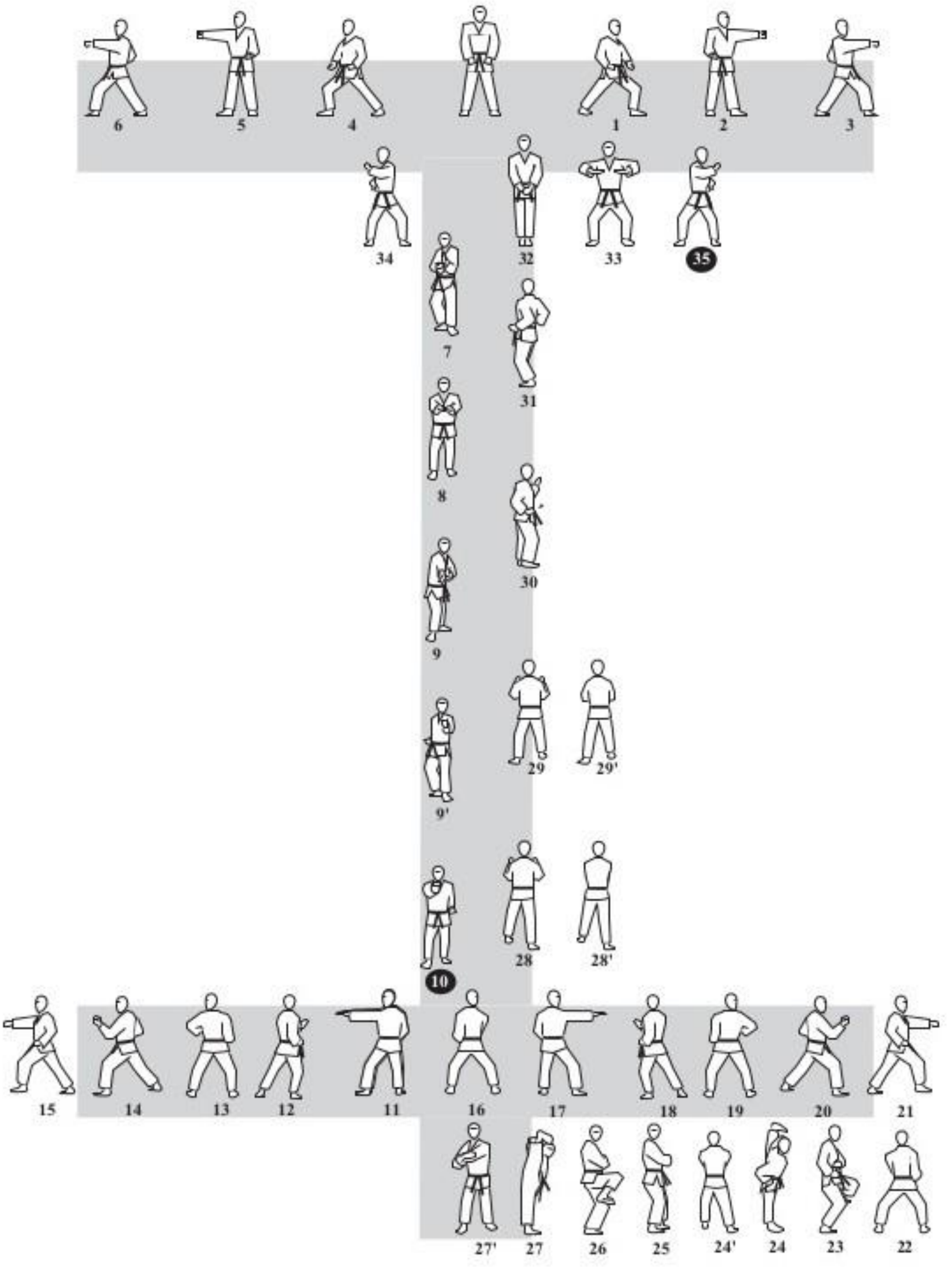
٥	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى دائرة ١٢٧٠ درجة	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة عالية بحافّة الذراع لجهة الداخل (باليد اليمنى) وردة منخفضة (باليد اليسرى) في وقت واحد
٦	من غير تغيير الوضع، تستدير كل رجل ٩٠ درجة حتى تتغير الرِّجْل التي في المقدمة، وتُزاح التي في الأمام قليلا	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	تُقفَل اليد اليسرى، وتُسحَب باتّجاه الصدر، في حين تؤدي اليد الثانية ضربة المطرقة من أسفل إلى أعلى (ببطء)
٧. أ	تُسحب القدم اليسرى أمام القدم اليمنى	وضع إكس (بالقدم اليسرى)	اليد اليمنى مقفلة، مَثنية عند مستوى الكتف تحت اليد اليسرى، واليسرى مقفلة، مثنية أيضا
٧. ب	تتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى	ردة عالية بحافّة الذراع لجهة الداخل (باليد اليسرى)، وردة منخفضة (باليد اليمنى) في وقت واحد

٨	من غير تغيير الوضع، تستدير كل رجل ٩٠ درجة، بحيث تتغير الرِّجْل المتقدمة في الوضع	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	تُقفل اليد اليمنى وتُسحَب باتّجاه الصدر، في حين تؤدي اليد الثانية ضربة المطرقة من أسفل إلى أعلى (ببطء)
٩	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تُسحَب الرِّجْل اليمنى إلى الوراء وتصير اليسرى إلى الأمام	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة مزدوجة متوسّطة بحافّة اليد السكين (باليد اليسرى)
١٠	تتقدّم الرِّجْل اليسرى قليلا ليتغيّر الوضع	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	لكمة الاتّجاه المعاكس متوسّطة (باليد اليمنى)
١١. أ	يبقى الوضع نفسه	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليمنى)
١١. ب	تُسحَب الرِّجْل اليمنى الضاربة إلى الوراء مجددًا، ثم تُسحَب اليسرى إلى ما وراءها ليتشكل بهما وضع النمر	وضع النمر (بالرِّجْل اليمنى)	ردة متوسّطة براحة الكف المفتوحة (باليد اليمنى)
١٢	استدارة ٩٠ درجة نحو الشمال بالجسم لينتقل الوضع من الرِّجْل اليمنى إلى الرِّجْل اليسرى	وضع النمر (بالرِّجْل اليسرى)	ردة مزدوجة متوسّطة بحافّة اليد السكين (باليد اليسرى)

١٣. أ	يبقى الوضع نفسه	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليسرى)
١٣. ب	توضع الرِّجْل اليسرى على الأرض إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	لكمة الاتّجاه المعاكس متوسّطة (باليد اليمنى)
١٤	تُسحَب الرِّجْل إلى الوراء	وضع النمر (بالرِّجْل اليسرى)	ردة متوسّطة براحة الكف المفتوحة (باليد اليسرى)
١٥	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم الرِّجْل اليمنى	وضع النمر (بالرِّجْل اليمنى)	ردة مزدوجة متوسّطة بحافّة اليد السكين (باليد اليمنى)
١٦. أ	يبقى الوضع نفسه	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليمنى)
١٦. ب	توضع الرِّجْل اليمنى على الأرض إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة الاتّجاه المعاكس متوسّطة (باليد اليمنى)
١٧	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة متوسّطة براحة الكف المفتوحة (باليد اليمنى)
١٨	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة مزدوجة منخفضة بحافّة الذراع لجهة الخارج (باليد اليمنى)

١٩. أ	يبقى الوضع نفسه	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليسرى)
١٩. ب	تؤخذ القفزة في أثناء عودة الرِّجْل التي أدّت الركلة إلى الأمام	تؤخذ القفزة من مكانها	قفزة الركلة الأماميّة (بالرِّجْل اليمنى) + صرخة
١٩. ج	توضع الرِّجْل اليمنى على الأرض إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة بحافّة الذراع نحو الخارج (باليد اليمنى)
١٩. د	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة الاتّجاه المعاكس متوسّطة (باليد اليسرى)، ثم لكمة متوسّطة (باليد اليمنى)
٢٠	استدارة ٢٧٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة متوسّطة بحافّة اليد السكين المفردة (باليد اليسرى)
٢١	تتحرّك الرِّجْل اليسرى قليلا إلى الأمام ليتغيّر الوضع	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ضربة عالية بالمرفق (اليد اليمنى)
٢٢	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ضربة من خلف القبضة (باليد اليمنى)
٢٣	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	لكمة متوسّطة (باليد اليسرى)
٢٤	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة متوسّطة بحافّة اليد السكين المفردة (باليد

	الرِّجْل اليمنى		اليمنى)
٢٥	تتحرّك الرِّجْل اليمنى قليلا إلى الأمام ليتغيّر الوضع	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ضربة عالية معكوسة بالمرفق (اليد اليسرى)
٢٦	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ضربة من خلف القبضة معكوسة (باليد اليسرى)
٢٧	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة متوسّطة (باليد اليمنى)
	استدارة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتحرّك الرِّجْل اليسرى. عودة إلى وضع التأهّب	وضع التأهّب	اليدان مقفلتان عند مستوى الحزام



مسار البومسي والأوضاع والحركات

الأنموذج التاسع (كوريو):

	الجسم والحركات	الوضع	تقنية اليدين والرِّجْلين
	ترتفع اليدان شيئا فشيئا باتّجاه الوجه، الكفان مفتوحتان، والإبهامان نحو الخارج، لتشكلا معًا شكل مثلث	وضع التأهّب الخاص بكوريو	الكفان مفتوحتا الإبهام بشكل مثلث، والقدمان متوازيتان عند مستوى الكتفين
١	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة متوسّطة بحافّة اليد السكين (باليد اليسرى)
٢. أ	تتحرّك الرِّجْل اليمنى من خلف	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة جانبية منخفضة (بالرِّجْل اليمنى)
٢. ب	يبقى الوضع نفسه	تؤخذ الركلة الثانية من الوضع نفسه، وقبل أن توضع الرِّجْل على الأرض	ركلة جانبية عالية (بالرِّجْل اليمنى)
٣. أ	توضع الرِّجْل الراكلة على الأرض	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ضربة عالية على مستوى الرقبة بحافّة اليد السكين، الكف باتّجاه الأرض (باليد اليمنى)
٣. ب	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	لكمة الاتّجاه المعاكس (باليد اليسرى)

٤	تتحرّك الرِّجْل اليمنى قليلا إلى الوراء ليتغيّر الوضع	وضع المشي (بالرِّجْل اليمنى)	ردة متوسّطة بحافّة الذراع الخارجية نحو الداخل (باليد اليمنى)
٥	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة مزدوجة بحافّة اليد السكين (باليد اليمنى)
٦. أ	تتحرّك الرِّجْل اليسرى الخلفيّة	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة جانبية منخفضة (بالرِّجْل اليسرى)
٦. ب	يبقى الوضع نفسه	تؤخذ الرِّجْل الثانية الراكلة من الوضع نفسه، وقبل أن توضع الرِّجْل على الأرض	ركلة جانبية عالية (بالرِّجْل اليسرى)
٧. أ	توضع الرِّجْل الراكلة على الأرض	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ضربة عالية على مستوى الرقبة بحافّة اليد السكين، الكف متوازية باتّجاه الأرض (باليد اليسرى)
٧. ب	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	لكمة الاتّجاه المعاكس (باليد اليمنى)
٨	تتحرّك الرِّجْل اليسرى قليلا إلى الوراء ليتغيّر الوضع	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	ردة متوسّطة بحافّة الذراع الخارجية نحو الداخل (باليد اليسرى)

٩. أ	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة منفردة منخفضة بحافّة اليد السكين المفردة (باليد اليسرى)
٩. ب	الوضع لا يتغيّر	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ضربة فم النمر معكوسة نحو العنق (باليد اليمنى)
١٠. أ	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه، على أن تمرّ القدم الراكلة من أمام اليد اليمنى التي تبقى كما هي في مكانها	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ركلة أماميّة عالية (بالرِّجْل اليمنى)
١٠. ب	توضع الرِّجْل الراكلة على الأرض إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة منفردة منخفضة بحافّة اليد السكين (اليد اليمنى)
١٠. ج	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ضربة فم النمر معكوسة نحو العنق (باليد اليسرى)
١١. أ	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه، على أن تمر الرِّجْل الراكلة من أمام اليد اليسرى التي تبقى كما هي في مكانها	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ركلة أماميّة عالية (بالرِّجْل اليسرى)
١١. ب	توضع الرِّجْل الراكلة على الأرض إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة منخفضة بحافّة اليد السكين (باليد اليسرى)

١١. ج	يبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ضربة فم النمر معكوسة نحو العنق (باليد اليمنى)
١٢. أ	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه، على أن تمرّ الرِّجْل الراكلة من أمام اليد التي تبقى كما هي في مكانها	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ركلة أماميّة عالية (بالرِّجْل اليمنى)
١٢. ب	توضع الرِّجْل اليمنى على الأرض إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ضربة فم النمر معكوسة نحو الركبة (باليد اليسرى)، واليد الثانية تحتها مَثنِيّة، قرب مستوى رأس المعدة + صرخة
١٣	تتقدّم الرِّجْل اليسرى في خطوة لوضع أمامي، ثم تتم استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى، وتتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة منفصلة متوسّطة من داخل الذراع لجهة الخارج
١٤. أ	يبقى الوضع نفسه	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة أماميّة (بالرِّجْل اليسرى)
١٤. ب	توضع الرِّجْل الراكلة على الأرض إلى الأمام	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ضربة فم النمر معكوسة نحو الركبة لكسرها (باليد اليمنى)، واليد الثانية تحتها مُثبَتَة، قرب مستوى رأس المعدة

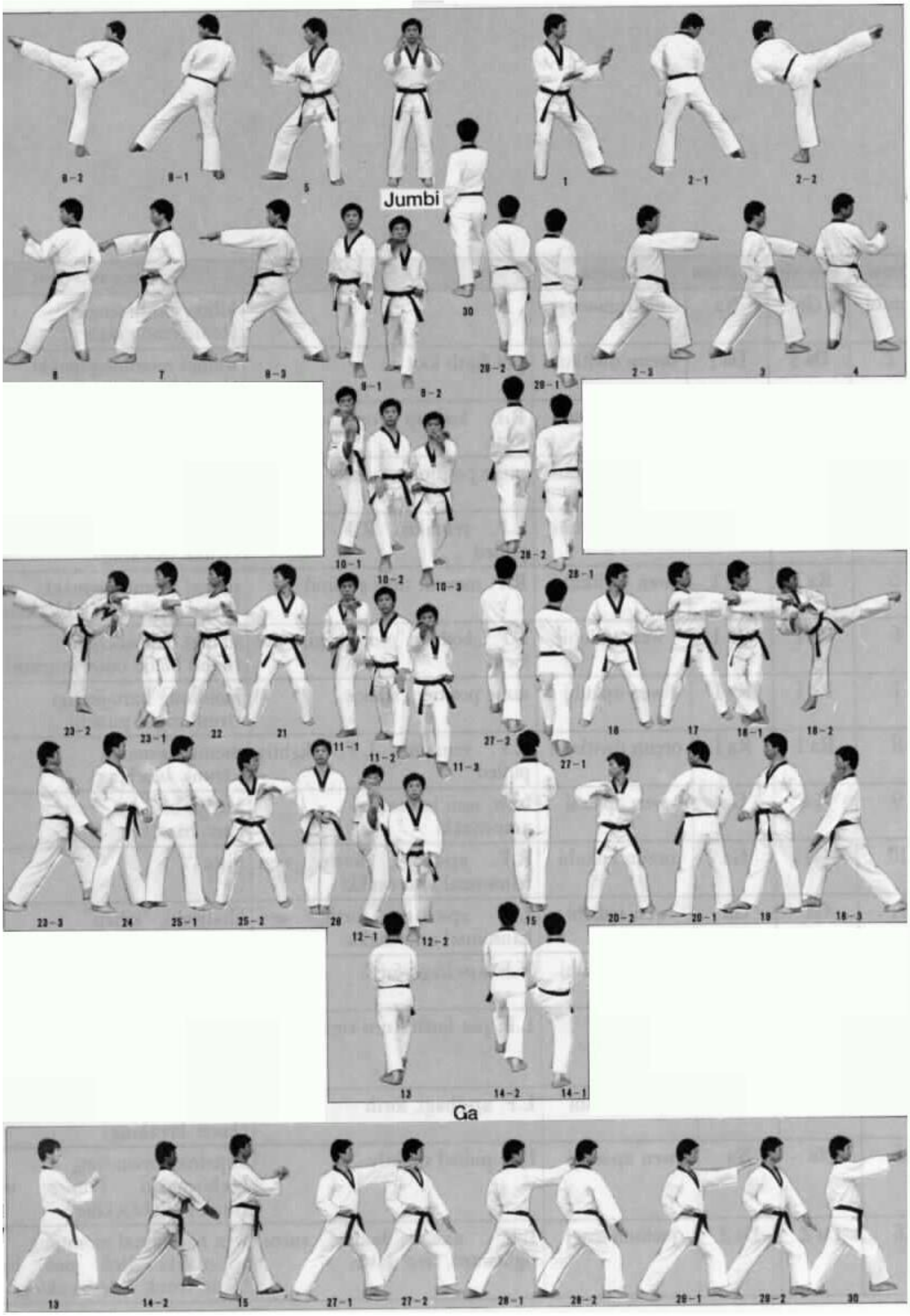
١٥	تُسحب الرِّجْل اليسرى إلى الوراء قليلا ليتغيّر الوضع	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	ردة منفصلة متوسّطة
١٦	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتحرّك الرِّجل اليمنى، ويُنظَر باتّجاه الشمال	وضع الحصان	ردة منفردة بحافّة اليد السكين (باليد اليسرى)
١٧. أ	تُدار اليد اليسرى قليلا باتّجاه الوجه بعد الردة من غير أن يتغيّر الوضع لكي تصير هدفًا	وضع الحصان	لكمة باليد اليمنى على راحة الكف اليسرى المفتوحة
١٧. ب	تتحرّك الرِّجْل اليمنى أمام الرِّجْل اليسرى لتشكل وضع إكس، وتدفع اليد اليسرى المفتوحة اليدَ اليمنى الضاربةَ باتّجاه الخاصرة اليمنى	وضع إكس (بالرِّجْل اليمنى)	اليد اليمنى مقفلة القبضة على اليد اليسرى المفتوحة الراحةِ معًا أمام الخاصرة
١٨. أ	تؤخذ الركلة من هذا الوضع، وتتحرّك الرِّجْل اليسرى لتركل	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة جانبية على مستوى الرقبة (بالرِّجْل اليسرى)
١٨. ب	توضع الرِّجْل اليسرى على الأرض، يدور الجسم ٩٠ درجة باتّجاه اليمين على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى. تتقدّم اليمنى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ضربة معكوسة منخفضة باليد الحربة (اليد اليسرى)، في حين تُقفَل القبضة اليمنى كالمطرقة، وتضرب الكتف اليسرى

١٩	تُسحَب الرِّجْل اليسرى قليلا ليتغيّر الوضع	وضع المشي (بالرِّجْل اليمنى)	ردة منخفضة (باليد اليمنى)
٢٠. أ	تتحرّك الرِّجْل اليسرى إلى الأمام	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	ردة متوسّطة براحة اليد نحو الأرض (باليد اليسرى)
٢٠. ب	تتقدّم الرِّجْل اليمنى لتتخذ وضعًا جديدًا	وضع الحصان	ضربة على الرأس بمرفق اليد اليمنى: اليد اليسرى مفتوحة الراحة تلتصق راحتها بقبضة الذراع اليسرى الضاربة
٢١	يبقى الوضع نفسه	وضع الحصان	ردة عالية منفردة بحافّة اليد السكين (باليد اليمنى)
٢٢. أ	تُدار اليد قليلًا باتّجاه الوجه بعد الردة من غير أن يتغيّر الوضع لكي تصير هدفًا	وضع الحصان	لكمة باليد اليسرى على راحة اليد اليمنى المفتوحة
٢٢. ب	تتحرّك الرِّجْل اليسرى أمام الرِّجْل اليمنى لتشكل وضع إكس، وتدفع اليدُ اليمنى المفتوحةُ اليدَ اليسرى الضاربةَ نحو الخاصرة	وضع إكس (بالرِّجْل اليسرى)	اليد اليسرى مقفلة القبضة على اليد اليمنى المفتوحة الراحة معًا أمام الخاصرة
٢٣. أ	تؤخذ الركلة من هذا الوضع، وتتحرّك الرِّجْل اليسرى لتركل	تؤخذ الركلة من الوضع نفسه	ركلة جانبية على مستوى الرقبة (بالرِّجْل اليمنى)

٢٣. ب	توضع الرِّجْل اليمنى على الأرض، ويدور الجسم ٩٠ درجة باتّجاه اليسار على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم اليسرى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ضربة معكوسة منخفضة باليد الحربة (اليد اليمنى)، في حين تُقفَل القبضة اليمنى كالمطرقة، وتضرب الكتف اليمنى
٢٤	تُسحب الرِّجْل اليسرى قليلا ليتغيّر الوضع	وضع المشي (بالرِّجْل اليسرى)	ردة منخفضة (باليد اليسرى)
٢٥. أ	تتحرّك الرِّجْل اليمنى إلى الأمام	وضع المشي (بالرِّجْل اليمنى)	ردة متوسّطة براحة اليد نحو الأرض (باليد اليمنى)
٢٥. ب	تتقدّم الرِّجْل اليسرى لتتخذ وضعا جديدًا	وضع الحصان	ضربة على الرأس بمرفق اليد اليسرى: اليد اليمنى مفتوحة الراحة، تلتصق راحتها بقبضة الذراع اليسرى الضاربة
٢٦	تندفع اليدان معا باتّجاه الخارج في حركة دائريّة شيئا فشيئا نحو الأسفل، لتلتقيا أمام مستوى الحزام، اليسرى مقفلة تلتقي لجهة البنصر بالثانية المفتوحة الراحة (ببطء)، وتُسحَب القدم اليسرى لتلتصق باليمنى	الوضع المغلق	طرف القبضة اليسرى لجهة البنصر يضرب راحة الكف اليمنى المفتوحة

٢٧. أ	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى. تتقدّم الرِّجْل اليسرى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ضربة بحافّة اليد السكين الراحة لجهة الأرض (اليد اليسرى)
٢٧. ب	تؤخذ الردة من مستوى الكتف، الكف اليسرى مفتوحة، ويبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة منخفضة مفردة بحافّة اليد السكين (باليد اليسرى)
٢٨. أ	تتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ضربة عالية نحو العنق بحافّة اليد السكين الراحة نحو الأعلى (اليد اليسرى)
٢٨. ب	تؤخذ الردة من مستوى الكتف، الكف اليمنى مفتوحة، ويبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة منخفضة مفردة بحافّة اليد السكين (باليد اليمنى)
٢٩. أ	تتقدّم الرِّجْل اليسرى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ضربة عالية نحو العنق بحافّة اليد السكين الراحة نحو الأعلى (اليد اليسرى)
٢٩. ب	تؤخذ الردة من مستوى الكتف، الكف اليسرى مفتوحة، ويبقى الوضع نفسه	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة منخفضة مفردة بحافّة اليد السكين (اليد اليسرى)

٣٠	تتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ضربة فم النمر عالية على مستوى الحلق (باليد اليمنى) + صرخة
	عودة إلى وضع التأهّب الخاص بكوريو: استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى . تتحرّك الرِّجْل اليسرى، ثم ترتفع اليدان شيئا فشيئا باتّجاه الوجه، الكفان مفتوحتان، والإبهامان نحو الخارج لتشكلا معا شكل مثلّث	وضع التأهّب الخاص بكوريو	الكفان المفتوحتا الإبهام بشكل مثلث، والقدمان متوازيتان عند مستوى الكتف



مسار البومسي والأوضاع والحركات

١٠ – الأنموذج العاشر (كومغانغ):

	الجسم والحركات	الوضع	تقنية اليدين والرِّجْلين
	القدمان متوازيتان عند مستوى الكتفين. الجسم مستقيم	وضع التأهّب	اليدان مقفلتان عند مستوى الحزام
١	تتقدّم الرِّجْل اليسرى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة منفصلة من داخل الذراعين نحو الخارج
٢	تتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ضربة فم النمر نحو الحلق (باليد اليمنى)
٣	تتقدّم الرِّجْل اليسرى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليسرى)	ضربة فم النمر نحو الحلق (بالرِّجْل اليسرى)
٤	تتقدّم الرِّجْل اليمنى	الوضع الأماميّ (بالرِّجْل اليمنى)	ضربة فم النمر نحو الحلق (باليد اليمنى)
٥	تتحرّك الرِّجْل اليمنى إلى الوراء لتصير اليسرى إلى الأمام	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة منفردة بحافّة اليد السكين (باليد اليسرى)
٦	تتحرّك الرِّجْل اليسرى إلى الوراء لتصير اليمنى إلى الأمام	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليمنى)	ردة منفردة بحافّة اليد السكين (باليد اليمنى)
٧	تتحرّك الرِّجْل اليمنى إلى الوراء لتصير اليمنى إلى الأمام	الوضع الخلفيّ (بالرِّجْل اليسرى)	ردة منفردة بحافّة اليد اليسرى)
٨	تدور الرِّجْل اليمنى ٩٠ درجة لتستقيم، وتُسحَب الرِّجْل اليسرى إلى الوراء شيئا فشيئا عاليا باتّجاه ركبة الرِّجْل الأخرى. في هذه الأثناء،	وضع الكراكي (بالرِّجْل اليسرى مرفوعة)	

	تُسحَب اليد اليمنى مقفلةَ القبضة نحو الأعلى واليسرى مقفلة القبضة نحو الأسفل من وضع إكس لليدين أمام الصدر ببطء، لتقوم الأولى بردة عالية والثانية بردة منخفضة، وتُخطّف الضربتان عند النهاية. يُنظَر نحو الشمال		ردة كومغانغ
٩	توضع الرِّجْل اليسرى على الأرض ليتغيّر الوضع. يُنظَر نحو الشمال	وضع الحصان	لكمة دائريّة باليد اليمنى تتوقّف عند مستوى الصدر، وضربة بالمرفق الأيسر إلى الوراء (تتوقّف القبضة المقفلة عند مستوى الضلع الأخير)
١٠. أ	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى، ودوران. توضع اليمنى على الأرض	وضع الحصان	يقلَب وضع اليدين
١٠. ب	مجدّدًا، استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى وتتحرّك اليسرى لتتابع الدورة (تؤدى الحركتان ١٠. أ و١٠. ب بسرعة، وتكون الدورة منهما ٣٦٠ درجة). ينظَر	وضع الحصان	لكمة دائريّة باليد اليمنى تتوقّف عند مستوى الصدر، وضربة بالمرفق الأيسر إلى الوراء (تتوقّف القبضة المقفلة

	باتّجاه الشمال		عند مستوى الضلع الأخير)
١١. أ	تُرفَع الرِّجْل اليمنى واليدان (الرِّجْل المرفوعة تصل إلى مستوى ركبة الرِّجْل الأخرى تقريبا). يُستدار على الرِّجْل اليسرى لجهة الشمال	يتحرّك الجسم ليتخذ وضع الحصان	تتحرّك اليدان فوق الجسم لتتخذا وضع ردة الجبل
١١. ب	يُضرَب على الأرض بأخمص القدم اليمنى	وضع الحصان	ردة الجبل + صرخة
١٢	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى لجهة اليمين	وضع الحصان	ردة منفصلة متوسّطة بحافّة الذراع الداخلية لجة الخارج
١٣	تُسحَب الرِّجْل اليسرى قليلا ليتغيّر الوضع، وتوضع اليدان بشكل إكس أمام الصدر	وضع التأهّب	القدمان متوازيتان عند مستوى الكتفين، واليدان تؤديان في وقت واحد ردّتين منخفضتين (ببطء)
١٤. أ	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى باتّجاه الشمال. تُرفَع الرِّجْل اليسرى واليدان.	يتحرّك الجسم ليتخذ وضع الحصان	تتحرّك اليدان فوق الجسم لتتخذا وضع ردة الجبل
١٤. ب	يُضرَب على الأرض بأخمص القدم اليسرى	وضع الحصان	ردة الجبل

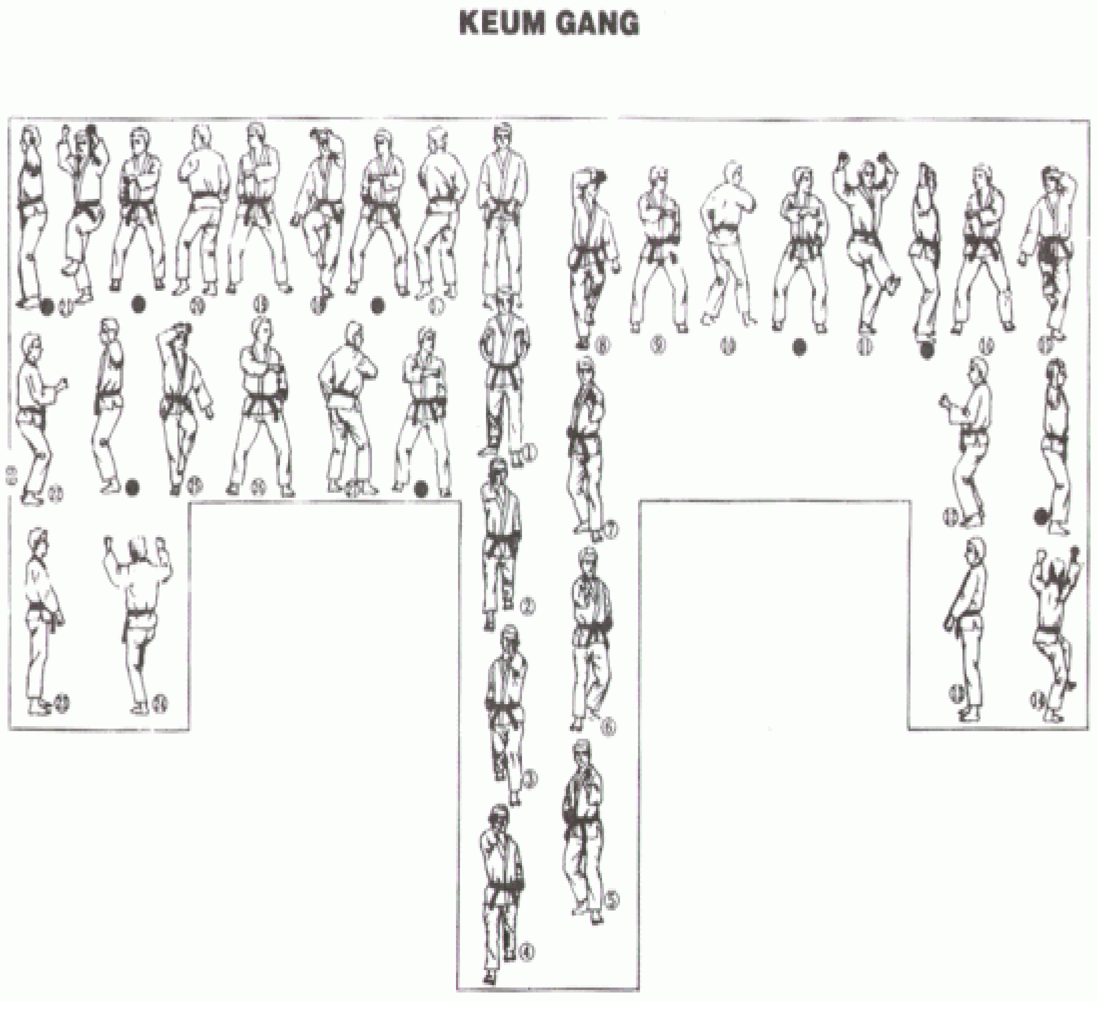
١٥	استدارة ٩٠ درجة ببطء على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى نحو اليمين لتستقيم الرِّجْل، وتُسحب الرِّجْل اليمنى إلى الوراء شيئا فشيئا عاليا باتّجاه ركبة الرِّجْل الأخرى. في هذه الأثناء تُسحَب اليد اليسرى مقفلة القبضة نحو الأعلى واليمنى مقفلة القبضة نحو الأسفل من وضع إكس أمام الصدر لتقوم الأولى بردة عالية والأخرى بردة منخفضة، وتُخطَف الضربتان عند النهاية. يُنظَر باتّجاه اليمين	وضع الكراكي (بالرِّجْل اليمنى مرفوعة)	ردة كومغانغ
١٦	توضع الرِّجْل اليمنى على الأرض ليتغيّر الوضع. يُنظر باتّجاه اليمين	وضع الحصان	لكمة دائريّة باليد اليسرى تتوقّف عند مستوى الصدر، وضربة بالمرفق الأيمن إلى الوراء (تتوقّف القبضة المقفلة عند مستوى الضلع الأخير)
١٧.	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى نحو اليمين.	وضع الحصان	يُقلب وضع اليدين

أ	توضع الرِّجْل اليسرى على الأرض		
١٧. ب	مجدّدًا، استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى، وتتحرّك اليمنى لتتابع الدورة (تؤدى الحركتان ١٧. أ و١٧. ب بسرعة، وتكون الدورة منهما ٣٦٠ درجة). يُنظَر باتّجاه اليمين	وضع الحصان	لكمة دائريّة باليد اليسرى تتوقّف عند مستوى الصدر، وضربة بالمرفق الأيمن إلى الوراء (تتوقّف القبضة المقفلة عند مستوى الضلع الأخير)
١٨	تُسحَب الرِّجْل اليمنى شيئا فشيئا عاليا باتّجاه ركبة الرِّجْل الأخرى. في هذه الأثناء تُسحَب البد اليسرى مقفلة القبضة نحو الأعلى واليد اليمنى مقفلة القبضة نحو الأسفل ببطء من وضع إكس أمام الصدر، لتشكل الأولى ردة عالية والثانية ردة منخفضة. وتُخطَف الضربتان عند النهاية. يُنظَر باتّجاه اليمين	وضع الكراكي (بالرِّجْل اليمنى مرفوعة)	ردة كومغانغ
١٩	توضع الرِّجْل اليمنى على الأرض ليتغيّر الوضع. يُنظَر باتّجاه اليمين	وضع الحصان	لكمة دائريّة باليد اليسرى تتوقّف عند مستوى الصدر، وضربة بالمرفق الأيمن إلى الوراء (تتوقّف القبضة المقفلة

			عند مستوى الضلع الأخير)
٢٠. أ	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى نحو اليمين ودوران. توضع الرِّجْل اليسرى على الأرض	وضع الحصان	يُقلَب وضع اليدين
٢٠. ب	مجدّدًا استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى، وتتحرّك الرِّجْل اليمنى لتتابع الدورة (تؤدى الحركتان ٢٠. أ و٢٠. ب بسرعة، وتكون الدورة منهما ٣٦٠ درجة). يُنظَر باتّجاه اليمين	وضع الحصان	لكمة دائريّة مقفلة باليد اليسرى تتوقّف عند مستوى الصدر، وضربة بالمرفق الأيمن إلى الوراء (تتوقّف القبضة عند مستوى الضلع الأخير)
٢١. أ	تُرفَع الرِّجْل اليسرى واليدان (الرِّجْل المرفوعة إلى مستوى ركبة الرِّجْل الأخرى تقريبا). يُستَدار على الرِّجْل اليمنى لجهة الشمال	يتحرّك الجسم ليتخذ وضع الحصان	تتحرّك اليدان فوق الجسم لتتخذا وضع ردة الجبل
٢١. ب	يُضرَب على الأرض بأخمص القدم اليسرى	وضع الحصان	ردة الجبل + صرخة
٢٢	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى نحو اليمين	وضع الحصان	ردة منفصلة متوسّطة بحافّة الذراع الداخلية لجهة الخارج

٢٣	تُسحَب الرِّجْل اليسرى قليلا ليتغيّر الوضع	وضع التأهّب	القدمان متوازيتان عند مستوى الكتفين، واليدان تؤديان في وقت واحد ردتين منخفضتين (ببطء)
٢٤. أ	تُرفَع الرِّجْل اليمنى واليدان (الرِّجْل المرفوعة إلى مستوى ركبة الرِّجْل الأخرى تقريبا). يُستَدار على الرِّجْل اليسرى لجهة اليمين	يتحرّك الجسم ليتخذ وضع الحصان	تتحرّك اليدان فوق الجسم لتتخذا وضع ردة الجبل
٢٤. ب	يُضرَب على الأرض بأخمص القدم اليمنى	وضع الحصان	ردة الجبل
٢٥	استدارة ٩٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى نحو الشمال. تُسحَب الرِّجْل اليسرى إلى فوق شيئا فشيئا باتّجاه ركبة الرِّجْل الأخرى. في هذه الأثناء تُسحَب اليد اليمن ى مقفلة القبضة نحو الأعلى واليد اليسرى مقفلة القبضة نحو الأسفل من وضع إكس أمام الصدر، لتشكل الأولى ردة عالية والثانية ردة منخفضة، وتُخطَف الضربتان عند النهاية. يُنظَر باتّجاه الشمال	وضع الكراكي (بالرِّجْل اليسرى مرفوعة)	ردة كومغانغ

٢٦	توضع الرِّجْل اليسرى على الأرض ليتغيّر الوضع. يُنظَر باتّجاه الشمال	وضع الحصان	لكمة دائريّة باليد اليمنى تتوقّف عند مستوى الصدر، وضربة بالمرفق الأيسر إلى الوراء (تتوقّف القبضة المقفلة عند مستوى الضلع الأخير)
٢٧. أ	استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليسرى ودوران. توضع الرِّجْل اليمنى على الأرض	وضع الحصان	يُقلَب وضع اليدين
٢٧. ب	مجدّدًا استدارة ١٨٠ درجة على عظمة إبهام الرِّجْل اليمنى، وتتحرّك اليسرى لتتابع الدورة (تؤدى الحركتان ٢٧. أ و٢٧. ب بسرعة، وتكون الدورة منهما ٣٦٠ درجة). يُنظَر باتّجاه الشمال	وضع الحصان	لكمة دائريّة باليد اليمنى تتوقّف عند مستوى الصدر، وضربة بالمرفق الأيسر إلى الوراء (تتوقّف القبضة المقفلة عند مستوى الضلع الأخير)
	تُسحَب الرِّجْل اليسرى نحو اليمنى لتصير الرِّجْلان متوازيتين عند مستوى الكتفين والجسم مستقيمًا	وضع التأهّب	اليدان مقفلتان عند مستوى الحزام



وضع البومسي والأوضاع والحركات

خاتمة عامة

يمكننا أن نقول، بعد هذا العرض، أنّ التايكوندو فنّ قتاليّ ورياضة يمكن للمرءِ أن يمارسها لتكون طريقة حياة وتفكير، فالمقصود بها، إلى جانب امتلاك المقدرة القتاليّة، تنظيم حياتنا، وتدريب تركيزنا ليصير أكثر حدّة.

وليس صحيحًا أنّها رياضة مخصّصة للصغار فقط، فهي تمارس في مختلف الأعمار، إلّا أنّ الاشتراك في بطولات القتال يكون لعمر معيّن، لأنّ المتقدّمين في السنّ يكونون أقلّ رشاقة وليونة من الصغار. غير أنّ ممارسة البومسي لا تقتصر على عمر دون عمر، بل هي لجميع الأعمار، لأنّ البومسيات تحمل في ثناياها فكرًا فلسفيًّا ترمز إليه بالحركات، كما رأينا، وثقافة أخلاقيّة على علاقة بالقيم التي بُنيَت هذه الرياضة عليها، هذا إلى جانب إسهامها في الحفاظ على صحّة الإنسان.

الفهرس

الفهرس

الفصل الثالث: نماذج التايكوندو وخلفيّاتها الفكريّة والفلسفيّة

الفصل الرابع: قِيَم التايكوندو وآدابها

الفصل الخامس: الحركات الأساسيّة في رياضة التايكوندو



المقصود بـ"روحِ التايكوندو" تفكير الإنسان المنتظم ونظامه المستمَدَّين من تدريب التايكوندو، وذلك حين يكتسب الإنسان قدرة على تقويم الأمور بشكل صحيح، وعلى التصرّف بفاعليّة وتصميم، نتيجة التمرين المستمرّ. وينعكس هذا على حياة الإنسان كلّها، فإذا واجه صعوبة ما عرف كيف يتصرّف، وكيف يجعل عملَه سليمًا.

وتقوم روحِ التايكوندو على ثلاثة أشياء، هي: التقنيّة، والفنّ، والفلسفة (المرتبطة بالقيم التقليديّة).